



週間予定献立表

日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	ゆかり粥	御飯	食パン	御飯	麦御飯
	味噌汁(畑菜、人参)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(えのき、貝割れ)	味噌汁(わかめ、しろな)	コーンスープ	味噌汁(茄子、貝割れ)	味噌汁(玉ねぎ、えのき)
	ミートボール	さつまあげの炒め煮	高野豆腐の煮物	納豆	野菜炒め	スクランブルエッグ	冬瓜と車麩の卵とじ
	ブロッコリーカニカマ和え	さっぱりあえ	もやしの柚子和え	里芋の煮物	パンプキンサラダ	春菊のお浸し	ほうれん草の磯和え
	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	牛乳	牛乳	いちごジャム	のり佃煮	ふりかけ(さけ)
	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	491kcal	438kcal	426kcal	459kcal	558kcal	485kcal	433kcal
昼	御飯	☆敬老会行事献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、かぶの葉)	赤飯	味噌汁(じゃが芋、ねぎ)	味噌汁(白菜、絹さや)	コンソメスープ(ほうれん草、マッシュルーム)	すまし汁(うまい菜、花麩)	味噌汁(大根、豆苗)
	漬物(赤胡瓜漬)	すまし汁(はんぺん、みつば)	コンポート(りんご缶)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(しば漬)	フルーツ(パイナップル)	コンポート(カクテル缶)
	Aさばの塩焼き	野菜天ぷら盛り合わせ	A鰻の生姜漬け焼き	A焼肉	A白身魚のムニエル	A豆腐ステーキ	A豚丼
	B豚肉のソテー	筑前煮	B肉団子の酢豚	Bぶりの照焼き	Bメンチカツ・エビフライ	B和風パスタ	B中華風卵焼き
	マカロニソテー	紅白なます	がんもの含め煮	冬瓜の旨煮	ハムともやしの炒め	大根炒め	なすの信田煮
	春菊のなめ茸和え	紅白ゼリー	青梗菜のおかか和え	ブロッコリーサラダ	いんげんの胡麻和え	キャベツの酢味噌和え	青梗菜のナムル
	497kcal	509kcal	521kcal	505kcal	513kcal	585kcal	568kcal
Aエネルギー	497kcal	509kcal	521kcal	505kcal	513kcal	585kcal	568kcal
Bエネルギー	534kcal		580kcal	531kcal	556kcal	527kcal	536kcal
おやつ	クリームパン・牛乳	上用まんじゅう・牛乳	今川焼き・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	パンケーキ・牛乳	ライチゼリー・牛乳
おやつエネルギー	167kcal	156kcal	168kcal	110kcal	120kcal	125kcal	111kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(とろろ昆布、大根葉)	味噌汁(卵、大根葉)	ワンタンスープ	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)	味噌汁(玉ねぎ、麩)	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	味噌汁(南瓜、大根葉)
	鶏肉の南部焼き	しいらの煮付け	千草焼き	かれいの大葉味噌焼き	豚肉のケチャップ炒め	メバルの葱焼き	白身魚の香り蒸し
	里芋の味噌煮	えびとカリフラワーのソテー	春雨と野菜のチャプチェ	ごぼうの胡麻油炒め	五目煮	大根と昆布の煮物	れんこんのそぼろ炒め
	フルーツ(バナナ)	昆布佃煮	浅漬け	漬物(つぼ漬)	フルーツ(オレンジ)	漬物(赤胡瓜漬)	漬物(青しその実)
エネルギー	471kcal	428kcal	516kcal	481kcal	490kcal	450kcal	507kcal

