



週間予定献立表

日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	中華粥	御飯	御飯	御飯	パン	麦御飯
	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(里芋、きぬさや)	味噌汁(小松菜、白ネギ)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(南瓜、葱)	クリームスープ	味噌汁(小松菜、えのき)
	はんぺんの煮物	ツナの青菜炒め	焼き豆腐の煮物	オムレツ	ちくわの甘辛煮	じゃが芋のポトフ	とろろ
	白菜の塩昆布和え	しらすおろし	キャベツのおかか和え	オクラのナメ茸和え	青菜のからし和え	カリフラワー胡麻サラダ	白菜の煮浸し
	たいみそ	牛乳	ふりかけ(しそ)	たいみそ	ふりかけ(のりたま)	メイプルジャム	牛乳
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	413kcal	425kcal	402kcal	456kcal	437kcal	510kcal	401kcal
昼	御飯	御飯	五目御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ(マッシュルーム、人参)	コンソメスープ(玉ねぎ、セロリ)	すまし汁(麩、三つ葉)	味噌汁(青菜、麩)	味噌汁(揚げ、キャベツ)	すまし汁(はんぺん、水菜)	味噌汁(卵、ネギ)
	漬物(桜大根漬け)	フルーツヨーグルト	コンポート(みかん缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(胡瓜漬)	昆布佃煮
	A鶏肉のトマト煮	Aシーフードカレー	A豚肉の南部焼き	Aさばの粕漬け焼き	A肉蕎麦	A焼き鳥丼	Aぶりの山椒煮
	Bホキのチーズ焼き	B青梗菜と豚小間炒め	Bたらの中華あんかけ	B肉じゃが	Bえび玉風甘酢あんかけ	Bさわらの煮付け	B豚肉のネギ塩炒め
	竹輪といんげん炒め	ささみチーズフライ	かぼちゃのそぼろあんかけ	切干大根の炒め煮	もやし炒め	なすの味噌炒め	里芋のにっころがし
	さつま芋サラダ	野菜サラダ	もやしのわさび和え	カリフラワーの甘酢漬け	ブロッコリーのマヨサラダ	菊花和え	もやしのごま和え
Aエネルギー	490kcal	673kcal	572kcal	586kcal	638kcal	522kcal	534kcal
Bエネルギー	489kcal	626kcal	540kcal	579kcal	539kcal	472kcal	530kcal
おやつ	チョコドームケーキ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	おはぎ・牛乳	ぶどうムース・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	クレープ・牛乳	ずんだどらやき・ジョア
おやつエネルギー	167kcal	111kcal	155kcal	105kcal	165kcal	147kcal	177kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(大根、かぶの葉)	中華スープ	味噌汁(白菜、豆苗)	具沢山汁	味噌汁(豆腐、青梗菜)	すまし汁(麩、貝割れ菜)
	ますのチャンチャン焼き	親子煮	赤魚の照焼き	鶏肉の生姜焼き	白身魚の七味焼き	アジフライ	若鶏の照焼き
	冷奴	春菊のピーナッツ和え	春雨マヨネーズサラダ	ほうれん草の中華和え	かぶの土佐煮	根菜煮	金平ごぼう
	コンポート(黄桃缶)	漬物(しば漬)	漬物(つぼ漬)	漬物(桜大根漬)	漬物(青シソの実漬)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(洋梨缶)
エネルギー	482kcal	451kcal	426kcal	420kcal	406kcal	475kcal	490kcal

