

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 週間予定献立表 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	うめしそ粥	食パン	御飯	麦御飯
	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(玉ねぎ、まいたけ)	味噌汁(もやし、油揚げ)	味噌汁(麩、大根葉)	パンプキンスープ	味噌汁(なす、みつば)	味噌汁(小松菜、揚げ)
	魚河岸しょうが醤油	高野吹き寄せ	厚焼き卵	さつま揚げの甘辛煮	ミートボール	かぶの中華煮	スクランブルエッグ
	キャベツの和え物	なすの和風和え	青菜のおかか和え	ほうれん草のなめ茸和え	大根の柚子風味和え	青梗菜のわさび和え	オクラの生姜和え
	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	たいみそ	牛乳	アプリコットジャム	うめびしお	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	424kcal	429kcal	469kcal	380kcal	491kcal	368kcal	498kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(大根、きぬさや)	赤だし(なめこ、豆苗)	のっぺ汁	すまし汁(ねぎ、かまぼこ)
	コンポート(りんご缶)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(フルーツミックス缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(りんご缶)	コンポート(洋梨缶)
	<b>Aますのしそ塩麴焼き</b>	<b>A酢豚</b>	<b>Aさばの照焼き</b>	<b>Aチキンチャップ</b>	<b>A肉豆腐</b>	<b>Aますの塩焼き</b>	<b>Aポークソテー</b>
	<b>B煮込みハンバーグ</b>	<b>Bメバルの煮付け</b>	<b>Bホイコーロー</b>	<b>B海鮮ちゃんぽん</b>	<b>Bシーフード卵焼き</b>	<b>B豚肉ともやしの炒め物</b>	<b>B鱈の生姜焼き</b>
	チンゲン菜のソテー	餃子	竹輪と蓮根の旨煮	なすの煮浸し	じゃが芋きんぴら	白菜の煮物	かにシュウマイ
	マカロニサラダ	ほうれん草のナムル	いんげんのクルミ和え	うまい菜の和え物	もやしのポン酢和え	スパゲティサラダ	春菊のピーナッツ和え
	Aエネルギー	557kcal	609kcal	538kcal	565kcal	572kcal	541kcal
Bエネルギー	522kcal	532kcal	525kcal	446kcal	545kcal	578kcal	511kcal
おやつ	プリン・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	パイゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	スイスロール・牛乳	ピーチゼリー・ジョア
おやつエネルギー	117kcal	139kcal	110kcal	185kcal	114kcal	175kcal	122kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	野菜ピラフ	御飯
	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(里芋、みつば)	味噌汁(白菜、わかめ)	味噌汁(冬瓜、しいたけ)	コンソメスープ	味噌汁(えのき、豆苗)
	豚肉の中華炒め	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	白身魚のマヨネーズ焼き	銀ひらすの照焼き	グリルチキン	お魚ハンバーグ
	冬瓜のくず煮	さつま芋の煮物	かぶのかにあんかけ	カリフラワー炒め	五目煮	キャベツのレモンドレサラダ	ベーコンとほうれん草の炒め物
	漬物(高菜漬け)	漬物(赤胡瓜漬)	うぐいす豆	漬物(赤じその実漬)	漬物(高菜漬け)		漬物(桜大根)
エネルギー	459kcal	449kcal	467kcal	489kcal	462kcal	439kcal	448kcal

