


週間予定献立表


日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	麦ごはん
	味噌汁(さつまいも、葱)	コンソメスープ(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(三つ葉、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、渦巻き麩)	味噌汁(わかめ、冬瓜)	味噌汁(しめじ、きぬさや)	味噌汁(うまい菜、麩)
	厚揚げの含め煮	トマトオムレツ	納豆	がんもの煮物	いわし蒲焼	はんぺんの煮物	高野豆腐の煮物
	青菜のマヨ醤油和え	カリフラワーサラダ	小松菜とちくわの炒め	チンゲン菜のお浸し	オクラのなめ茸和え	ブロッコリー胡麻和え	長芋とろろ
	のり佃煮	メイプルジャム	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(しそ)	たいみそ	牛乳
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	511kcal	451kcal	451kcal	430kcal	480kcal	460kcal	436kcal
昼	☆年次点検日☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	御飯	味噌汁(しろな、麩)	味噌汁(もやし、大根葉)	味噌汁(えのき、豆苗)	味噌汁(長葱、畑菜)	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	味噌汁(かぼちゃ、ねぎ)
	味噌汁(椎茸、三つ葉)	昆布佃煮	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)	コンポート(黄桃缶)	漬物(胡瓜漬)
	鶏肉の葱塩炒め	A鶏肉の塩麩焼き	Aソースかつ丼	A白身魚のパン粉焼き	Aきつねうどん	Aぶりのつけ焼き	Aさばの照焼き
	冬瓜とちくわの煮物	B鱈の香味焼き	Bさわらのバターチーズ焼き	B鶏肉の柚子醤油ソース	B赤魚の照り煮	B豚バラ大根	Bチキンピカタ
	青菜とえのきの辛子和	かぼちゃの甘煮	かぶと油揚げの含め煮	ごぼうの炒り煮	ちくわの磯辺揚げ	ほうれん草の煮浸し	カリフラワーのソテー
	金時豆	れんこんサラダ	アスパラサラダ	白菜と青しその実和え	なすのごま醤油和え	もやしの和え物	キャベツとチーズサラダ
Aエネルギー	494kcal	503kcal	559kcal	574kcal	528kcal	532kcal	488kcal
Bエネルギー		495kcal	533kcal	583kcal	573kcal	541kcal	483kcal
おやつ	クッキー・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	クリームパン・ジョア	コーヒーゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	バナナスペシャル・牛乳	バームクーヘン・牛乳
おやつエネルギー	113kcal	122kcal	179kcal	122kcal	153kcal	187kcal	137kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯	御飯
	中華スープ(なると、かぶの葉)	すまし汁(とろろ昆布、ねぎ)	味噌汁(卵、貝割れ)	中華スープ(きくらげ、人参)	味噌汁(キャベツ、人参)	味噌汁(小松菜、まいたけ)	コンソメスープ(玉ねぎ、マッシュルーム)
	しいらの和風ムニエル	めばるの生姜煮	ホキの梅肉焼き	麻婆豆腐	干草焼き	鶏肉のカレー風味焼き	豚肉のトマトソースかけ
	和風サラダ	なすのごま味噌炒め	コンソメ煮	うまい菜の中華和え	さっぱり春雨サラダ	かぶの土佐煮	茄子の含め煮
	フルーツ(オレンジ)	コンポート(りんご缶)	浅漬け(胡瓜)	うずら豆	漬物(つぼ漬)	漬物(高菜漬け)	フルーツ(パイン)
エネルギー	401kcal	481kcal	429kcal	508kcal	491kcal	453kcal	518kcal

