

週間予定献立表

日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
朝	ほたて雑炊	御飯	食パン	菜粥	御飯	御飯	麦御飯	
	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(えのき、水菜)	クリームスープ	味噌汁(豆腐、なめこ)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	味噌汁(茄子、麩)	味噌汁(きぬさや、わかめ)	
	野菜つみれの煮物	厚焼き卵	魚肉ソーセージとピーマンの炒め	里芋と角天の含め煮	温泉卵	がんもの煮物	納豆	
	春菊のからし和え	キャベツのゆかり和え	ほうれん草のサラダ	オクラのお浸し	小松菜の信田煮	春菊の胡麻和え	青梗菜煮浸し	
	牛乳	ふりかけ(かつお)	いちごジャム	牛乳	牛乳	ふりかけ(さけ)	牛乳	
		牛乳	牛乳			牛乳		
エネルギー	399kcal	439kcal	474kcal	434kcal	460kcal	438kcal	447kcal	
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	中華スープ(冬瓜、大根の葉)	味噌汁(揚げ、かぶ葉)	すまし汁(しろな、椎茸)	すまし汁(かぶ、大根葉)	コンソメスープ(キャベツ、セロリ)	味噌汁(かぶ、オクラ)	味噌汁(えのき、豆苗)	
	漬物(桜大根漬)	漬物(胡瓜漬)	昆布佃煮	コンポート(パイン缶)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(バナナ)	
	A中華丼	A豚肉のしぐれ煮	A赤魚の照焼き	A松風焼き	Aハヤシライス	Aとろろそば	Aほっけの塩焼き	
	Bますの南蛮漬け	B白身魚のピザ焼き風	B豚肉の塩麴炒め	Bほきの七味焼き	Bしいらの幽庵焼き	Bますの葱醤油焼き	B鶏肉のガーリックソースかけ	
	青菜炒め	あさりと青梗菜の炒め物	ジャーマンポテト	ベーコンともやしの炒め物	はんぺんフライ	さつま芋のレモン煮	ごぼうの甘辛煮	
	きのこのおろし和え	なすの和風サラダ	ぬた	うまい菜のナムル	野菜サラダ	キャベツの磯和え	春雨サラダ	
	Aエネルギー	548kcal	519kcal	486kcal	536kcal	636kcal	560kcal	557kcal
	Bエネルギー	467kcal	510kcal	533kcal	465kcal	572kcal	568kcal	615kcal
	おやつ	プリンムース・牛乳	アイスクリーム・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	杏仁ムース・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳	いちごゼリー・ジョア
おやつエネルギー	123kcal	213kcal	128kcal	113kcal	110kcal	196kcal	122kcal	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	すまし汁(花麩、貝割れ)	味噌汁(かぶ、豆苗)	味噌汁(しめじ、三つ葉)	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(じゃが芋、わかめ)	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)	味噌汁(冬瓜、小松菜)	
	かれいの焼き浸し	豆腐の中華旨煮	揚げ鶏のタルタルソース	ぶり大根	たらちり	さばの煮付け	カニ入り卵焼き和風あんかけ	
	ビーフン炒め	れんこん炒め	冬瓜のコンソメ煮	パンプキンサラダ	青梗菜バター炒め	ブロッコリーのソテー	ひじきの煮物	
	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(りんご缶)	漬物(青しその実漬)	漬物(沢庵)	煮豆	漬物(赤しその実)	
	エネルギー	483kcal	477kcal	574kcal	540kcal	399kcal	489kcal	457kcal

