



週間予定献立表

日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	麦御飯	かに雑炊
	味噌汁(しめじ、ねぎ)	味噌汁(なす、みつば)	コンソメスープ(小松菜、人参)	味噌汁(えのき、オクラ)	味噌汁(白菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、玉ねぎ)	味噌汁(なす、豆苗)
	青菜とチキンの中華炒め	厚揚げの甘辛煮	スクランブルエッグ	お魚豆腐揚げ	ウインナーソテー	豆腐包み揚げの煮物	いわしの蒲焼
	いんげんのピーナッツ和え	ほうれん草の和え物	ポテトサラダ	キャベツのわさび和え	うまい菜のお浸し	長芋とろろ	ほうれん草の辛子和え
	たいみそ	たいみそ	ブルーベリージャム	ふりかけ(しそ)	うめびしお	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
エネルギー	455kcal	466kcal	490kcal	493kcal	464kcal	495kcal	431kcal
昼	御飯	御飯	御飯	きのこ御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、うずまき麩)	味噌汁(まいたけ、いんげん)	中華スープ(ナルト、長葱)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	すまし汁(はんぺん、きぬさや)	味噌汁(里芋、ねぎ)	味噌汁(豆腐、かぶの葉)
	漬物(つぼ漬け)	漬物(桜大根)	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)	昆布佃煮	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)
	A豚肉のポン酢炒め	Aフライ盛り合わせ	A豚肉のオイスターソース炒め	A鰯の塩麹焼き	A鶏肉の照焼き	Aめばるの香味蒸し	A鶏肉のマスタード風味
	Bさわらのカレー風味焼き	B豚肉のピリ辛焼き	Bほきの梅肉焼き	B鶏肉ときのこの炒め物	Bたらの和風ムニエル	Bすき焼き煮	Bおかめうどん
	茄子の含め煮	さつま揚げと昆布の炒り煮	切干大根の煮物	冬瓜の土佐煮	五目豆腐	ブロッコリーガーリック炒め	春巻き
	白菜サラダ	イタリアンサラダ	カリフラワーゆかり和え	いんげんのクルミ和え	大根サラダ	スパゲティサラダ	おろし和え
Aエネルギー	467kcal	548kcal	516kcal	464kcal	533kcal	501kcal	578kcal
Bエネルギー	504kcal	516kcal	460kcal	473kcal	520kcal	517kcal	469kcal
おやつ	チョコドームケーキ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	クレープバニラ・牛乳	せんべい・ジョア	青りんごゼリー・牛乳	ロアンヌ・牛乳	チョコパイ・牛乳
おやつエネルギー	167kcal	111kcal	128kcal	112kcal	110kcal	137kcal	220kcal
夕	御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(とろろ、貝割れ)	味噌汁(わかめ、大根葉)	味噌汁(白菜、豆苗)	中華スープ(きくらげ、人参)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(大根、わかめ)	すまし汁(花麩、まいたけ)
	白身魚の味噌焼き	鶏肉のマヨネーズ焼き	赤魚のごま焼き	しゅうまい	かれいの煮付け	ポークピカタ	ほきの味噌煮
	大根の煮物	焼きビーフン	かぶのくず煮	ほうれん草のサラダ	なすのピリ辛炒め	キャベツのサラダ	もやしの炒め物
	フルーツ(オレンジ)	コンポート(洋梨缶)	漬物(高菜漬)		フルーツ(オレンジ)	コンポート(カクテル)	漬物(青しその実漬)
エネルギー	492kcal	534kcal	420kcal	471kcal	457kcal	507kcal	391kcal

