



週間予定献立表



日付	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	ゆかり粥	御飯	パン	御飯	かに雑炊	御飯	麦御飯
	味噌汁(大根葉、わかめ)	味噌汁(畑菜、えのき)	コンソメスープ	味噌汁(豆腐、しめじ)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(うまい菜、玉ねぎ)	味噌汁(冬瓜、貝割れ)
	かぶの煮物	納豆	ウインナーソーテ	いわしの蒲焼	里芋の生姜煮	はんぺんの卵とじ	白菜の煮物
	ほうれん草の和え物	冬瓜の煮物	もやしサラダ	チキンと春菊の和え物	青梗菜の和え物	ブロッコリー和え	オクラ和え
	牛乳	牛乳	いちごジャム	たいみそ	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(さけ)
			牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	406kcal	434kcal	417kcal	507kcal	369kcal	483kcal	393kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、三つ葉)	味噌汁(豆腐、豆苗)	中華スープ(オクラ、かぶ)	すまし汁(とろろ昆布、白ネギ)	味噌汁(しろ菜、麩)	味噌汁(大根、みつば)	コンソメスープ(かぶ、人参)
	漬物(桜大根)	コンポート(りんご缶)	漬物(青紫蘇の実漬)	煮豆	フルーツ(バナナ)	コンポート(洋梨缶)	漬物(しば漬)
	Aかかれいの和風ムニエル	A豚丼	Aさわらの中華煮	A豚肉と厚揚げの味噌炒め	Aフライ盛り合わせ	A赤魚のみりん漬け	A白身魚のピカタ
	B豚肉の甘辛炒め	Bほきの葱塩ソース	B鶏肉のチーズ焼き	Bさばの塩麩焼き	Bポークソーテ	B鶏南蛮うどん	B豚肉のトマトソースかけ
	なすのごま煮	じゃが芋炒め	れんこん炒め	大根のくず煮	かぶのポトフ	もやしの炒め煮	ベーコンとカリフラワーのソーテ
	カリフラワーの中華和え	白菜のカニカマ和え	しろなのごま和え	カリフラワーのゆかり和え	グリーンサラダ	パンプキンサラダ	菜の花のごま風味和え
	Aエネルギー	576kcal	571kcal	465kcal	510kcal	563kcal	551kcal
Bエネルギー	567kcal	497kcal	454kcal	499kcal	571kcal	523kcal	568kcal
おやつ	バームクーヘン	クレープいちご	ライチゼリー	スイスロール	ブドウゼリー	今川焼き	チョコ饅頭
	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	おやつエネルギー	137kcal	147kcal	123kcal	175kcal	110kcal	168kcal
夕	御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)	中華スープ(小松菜、人参)	味噌汁(舞茸、ねぎ)	味噌汁(豆腐、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、揚げ)
	鶏肉のカレー風味焼き	和風卵焼き	ミートローフ	ぎょうざ	鶏肉のガーリックバター醤油焼き	豚肉のオイスターソース炒め	和風ハンバーグ
	大豆サラダ	青梗菜の煮浸し	ほうれん草のサラダ	コンポート(マンゴー缶)	金平ごぼう	キャベツの信田煮	ビーフン炒め
	フルーツ(オレンジ)	浅漬け(胡瓜)	コンポート(パイン缶)		漬物(つぼ漬)	漬物(高菜漬)	フルーツ(オレンジ)
エネルギー	519kcal	441kcal	532kcal	458kcal	485kcal	456kcal	535kcal

