

週間予定献立表

日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	ロールパン	麦御飯	菜飯
	味噌汁(じゃが芋、舞茸)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(白菜、大根葉)	味噌汁(オクラ、ねぎ)	コーンスープ	味噌汁(大根、貝割れ)	味噌汁(かぶ、舞茸)
	つみれの煮物	里芋の煮物	ベーコンといんげんの炒め	高野豆腐の煮物	ウインナーのコンソメ煮	青梗菜とさつま揚げの煮浸し	卵焼き
	キャベツとツナの和え物	なすの和え物	カリフラワーサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	もやしサラダ	長芋とろろ	オクラのお浸し
	ふりかけ(しそ)	たいみそ	ふりかけ(かつお)	牛乳	りんごジャム	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳		
エネルギー	469kcal	523kcal	432kcal	426kcal	534kcal	400kcal	434kcal
昼	御飯	御飯	御飯	☆入梅行事食☆	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(畑菜、麩)	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)	味噌汁(長葱、わかめ)	梅しそ御飯	すまし汁(はんぺん、白ねぎ)	野菜スープ	味噌汁(小松菜、麩)
	Aサバの塩焼き	A豚肉のスタミナ炒め	A肉そば	すまし汁(つみれ、三つ葉)	A赤魚の生姜煮	A夏野菜キーマカレー	A白身魚のタルタル焼き
	Bチンジャオロース	Bますのつけ焼き	Bさわらの南部焼き	かしわの紅天	Bチキンソテー	Bかれいのバター焼き	B鶏肉のねぎ塩焼き
	かぶの吉野煮	ごぼうの甘辛煮	じゃが芋の煮物	ビーンズサラダ	茄子みそ炒め	トマトサラダ	ゴーヤーチャンプルー
	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(パイン缶)	フルーツヨーグルト	コンポート(洋梨缶)
	Aエネルギー	467kcal	471kcal	595kcal	698kcal	470kcal	575kcal
Bエネルギー	455kcal	456kcal	499kcal		528kcal	527kcal	486kcal
おやつ	プリンムース	ドームケーキ	抹茶パンケーキ	あじさいゼリー	酒まんじゅう	ロアンヌ	ライチゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
	123kcal	179kcal	124kcal	92kcal	139kcal	137kcal	123kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(もやし、わかめ)	味噌汁(かぶ、にら)	味噌汁(卵、かぶの葉)	味噌汁(里芋、いんげん)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(白菜、豆苗)
	和風ハンバーグ	かに玉	チキンのトマトソースかけ	ほっけの七味焼き	肉豆腐	銀ヒラスの香味焼き	豚しゃぶ
	マカロニソテー	春雨炒め	青梗菜炒め	ふきの炒め煮	菜の花の山吹和え	れんこんの塩麴炒め	さつま芋の甘煮
	ほうれん草のわさび和え	しろなの中華サラダ	漬物(つぼ漬)	昆布佃煮	煮豆	胡瓜のわかめ和え	ほうれん草の辛子和え
エネルギー	533kcal	521kcal	461kcal	429kcal	505kcal	518kcal	507kcal