

週間予定献立表

日付	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	さつまいも粥	御飯	麦飯	パン	御飯
	味噌汁(なす、わかめ)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(畑菜、白ネギ)	味噌汁(玉ねぎ、しいたけ)	コンソメスープ(小松菜、マッシュルーム)	味噌汁(チンゲン菜、わかめ)
	野菜の和風煮	かにかまの卵とじ	いわしのかば焼き	野菜炒め	じゃが芋のツナ炒め	ミートボール(ナポリタン)	焼き豆腐の煮物
	しろなの和え物	カリフラワーのごま醤油和え	竹輪と白菜の和え物	温泉卵	納豆	ブロッコリーのマヨ和え	オクラのおかか和え
	のり佃煮	ふりかけ(さけ)	牛乳	牛乳	牛乳	メープルジャム	ふりかけ(しそ)
	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳
エネルギー	420kcal	478kcal	470kcal	481kcal	528kcal	484kcal	409kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ(きくらげ、いんげん)	すまし汁(はんぺん、三つ葉)	中華スープ(ナルト、豆苗)	味噌汁(なめこ、豆腐)	味噌汁(揚げ、大根葉)	味噌汁(じゃが芋、三つ葉)	中華スープ(白菜、いんげん)
	A豚肉のパン粉焼き	Aぶりの味噌漬け焼き	A豆腐ステーキ	A豚肉の葱塩ソース	A鶏肉の生姜焼き	A鯖の煮付けおろしがけ	A揚げ鶏のレモンソースがけ
	B鱈の煮魚	B若鶏のマスタード風味	Bポークチャップ	B赤魚の塩麹焼き	Bたら和風ムニエル	B野菜タンメン	Bカレイの味噌焼き
	昆布の炒め煮	翡翠煮	かにしゅうまい	里芋のにっころがし	ほうれん草のお浸し	焼きぎょうざ野菜あんかけ	えびともやしの炒め物
	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(パイン缶)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(黄桃缶)	バナナ(フルーツ)
	Aエネルギー	576kcal	480kcal	509kcal	481kcal	488kcal	544kcal
Bエネルギー	441kcal	467kcal	570kcal	435kcal	581kcal	566kcal	490kcal
おやつ	クリームパン	ピーチゼリー	クレープバニラ	炭酸饅頭	コーヒーゼリー	ぶどうムース	せんべい
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
	168kcal	110kcal	147kcal	128kcal	134kcal	107kcal	100kcal
夕	御飯	エビピラフ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	コンソメスープ(マッシュルーム、いんげん)	味噌汁(青梗菜、舞茸)	味噌汁(うまい菜、麩)	味噌汁(もやし、わかめ)	具沢山汁	味噌汁(しめじ、貝割れ)
	ほきの粕漬け焼き	ミニコロケ	ますの山椒焼き	しいらの甘酢あんかけ	豚肉のしぐれ煮	ふくさ焼き	さばの大葉焼き
	炒り豆腐	マカロニサラダ	ブロッコリーバター醤油炒め	いんげんの炒め物	なすの炒め物	ごぼうのみそ炒め	冬瓜のうす煮
	大根サラダ		もやしサラダ	佃煮	白菜のなめ茸和え	漬物(桜大根)	ほうれん草の磯和え
エネルギー	451kcal	495kcal	465kcal	445kcal	546kcal	501kcal	475kcal