

週間予定献立表

日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	ゆかり粥	御飯	御飯	御飯	パン	麦飯
	味噌汁(舞茸、ねぎ)	味噌汁(玉ねぎ、にら)	味噌汁(白菜、貝割れ)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	パンプキンスープ	味噌汁(卵、貝割れ)
	豆腐のひき肉包み揚げ煮	さつま揚げと里芋の煮物	高野豆腐の含め煮	大根の炒り煮	やわらかつみれの煮物	ウインナーのコンソメ煮	ちくわの甘辛煮
	二色和え	ほうれん草なめ茸和え	ツナとキャベツのサラダ	菜の花のしらす和え	春菊のクルミ和え	白菜のイタリアサラダ	長芋とろろ
	たいみそ	牛乳	ふりかけ(かつお)	のりの佃煮	ふりかけ(たらこ)	ブルーベリージャム	牛乳
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	487kcal	419kcal	464kcal	440kcal	453kcal	474kcal	460kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しろ菜、麩)	すまし汁(豆苗、麩)	味噌汁(うまい菜、麩)	すまし汁(とろろ、三つ葉)	味噌汁(舞茸、貝割れ)	味噌汁(もやし、豆苗)	コンソメスープ(大根、かぶの葉)
	Aほっけの塩焼き	A冷やし五目そば	A千草焼き	A豚肉のぴり辛焼き	A三色丼	A回鍋肉	Aハヤシライス
	B鶏肉のチーズ焼き	Bしいらの生姜煮	Bぶりの煮付け	Bたらの菜種焼き	Bますのクリームソースかけ	Bお魚ハンバーグ照り焼きソース	B白身魚のピカタ
	カリフラワーサラダ	かき揚げ	筑前煮	なすとピーマンの炒め物	じゃが芋の含め煮	カリフラワーのカニカマ和え	キャベツサラダ
	コンポート(黄桃缶)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(バナナ)	コンポート(パイン缶)	コンポート(りんご缶)
	Aエネルギー	452kcal	511kcal	532kcal	513kcal	523kcal	459kcal
Bエネルギー	495kcal	457kcal	520kcal	515kcal	559kcal	431kcal	459kcal
おやつ	吹雪饅頭	カスタードケーキ	いちごゼリー	きなこムース	今川焼き	メロンゼリー	蒸しパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
	165kcal	185kcal	110kcal	127kcal	154kcal	111kcal	200kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、みつば)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(じゃが芋、ねぎ)	味噌汁(しろな、なめこ)	味噌汁(冬瓜、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(白菜、大根葉)
	豚肉のガーリック炒め	鶏肉の玉ねぎソース	豚肉のにんにくの芽炒め	メバルの葱醤油焼き	えびかつ	白身魚の香味蒸し	赤魚のみりん漬け焼き
	大根の生姜煮	もやし炒め	青梗菜の煮浸し	ごぼう金平	ほうれん草バターソテー	五目豆腐	小松菜と人参の炒め物
	わかめの酢の物	なすのごま和え	春雨のポン酢和え	さつま芋サラダ	佃煮	漬物(つぼ漬)	もずく酢
エネルギー	435kcal	536kcal	456kcal	566kcal	507kcal	481kcal	413kcal

