

週間予定献立表

日付	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	御飯	御飯	中華粥	御飯	パン	麦御飯	御飯	
	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(大根、大根葉)	味噌汁(もやし、わかめ)	味噌汁(さつまいも、葱)	コンソメスープ(マッシュルーム、大根葉)	味噌汁(かぶ、豆苗)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	
	もやし炒め	お魚豆腐揚げ	スクランブルエッグ	がんもの煮物	ベーコン炒め	つみれの煮物	だし巻卵	
	納豆	菜の花のごま和え	ほうれん草とチキンの和え物	白菜の辛子和え	うまい菜のドレ和え	チンゲン菜のクルミ和え	カリフラワーとツナサラダ	
	牛乳	ふりかけ(しそ)	牛乳	たいみそ	チョコジャム	ふりかけ(かつお)	もろみみそ	
		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	479kcal	498kcal	452kcal	441kcal	503kcal	458kcal	520kcal	
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	味噌汁(南瓜、葱)	味噌汁(豆腐、三つ葉)	すまし汁(とろろ昆布、葱)	中華スープ(なると、かぶ葉)	味噌汁(なす、オクラ)	コンソメスープ(えのき、人参)	すまし汁(はんぺん、三つ葉)	
	A親子煮	Aしいらの南蛮漬け	A豚肉の柚子醤油焼き	Aほっけの塩焼き	A肉じゃが	Aかれいのパン粉焼き	A麻婆豆腐	
	B鯖の胡麻焼き	B豚肉の葱焼き	Bほきの味噌焼き	B冷やし中華	Bたらの粕漬け焼き	B鶏肉の山椒焼き	Bさわらのしそ塩麹焼き	
	ブロッコリーソテー	えびしゅうまい	キャベツのわさびマヨ和え	春巻き	もやしの梅肉和え	かまぼことほうれん草の炒め物	大根サラダ	
	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(りんご缶)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(オレンジ)	
	Aエネルギー	490kcal	521kcal	558kcal	501kcal	512kcal	549kcal	508kcal
	Bエネルギー	513kcal	540kcal	444kcal	468kcal	413kcal	467kcal	411kcal
おやつ	ごま饅頭	杏仁ムース	どら焼き	スイスロール	抹茶ゼリー	ロアンヌ	ライチゼリー	
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	140kcal	130kcal	165kcal	175kcal	122kcal	137kcal	111kcal	
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	味噌汁(豆苗、わかめ)	味噌汁(さつまいも、えのき)	味噌汁(舞茸、しろな)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(小松菜、人参)	味噌汁(舞茸、大根葉)	
	ますのムニエルラビゴットソース	豚肉と茄子の野菜炒め	赤魚の煮付け	ミートローフ	中華風卵焼き	豚しゃぶ	銀ヒラトマトソースかけ	
	切干大根の煮物	かぶの吉野煮	マカロニコンソメ煮	冬瓜の薄煮	ごぼうの旨煮	春雨のチャプチェ	畑菜の煮浸し	
	白菜わさび和え	胡瓜の塩昆布和え	カリフラワーおかか和え	ひじきサラダ	赤胡瓜漬	佃煮	オクラの和え物	
エネルギー	483kcal	416kcal	406kcal	541kcal	486kcal	487kcal	482kcal	

