



週間予定献立表

日付	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	パン	菜粥	麦御飯	御飯
	味噌汁(かぶ、ねぎ)	味噌汁(冬瓜、揚げ)	味噌汁(舞茸、豆苗)	コーンスープ	味噌汁(玉ねぎ、三つ葉)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(もやし、にら)
	厚揚げの煮物	ウインナーのコンソメ煮	納豆	野菜炒め	ハムとブロッコリーの炒め物	かぶとさつま揚げの炒め煮	麩のたまごとじ
	白菜のポン酢和え	キャベツの和え物	青菜の炒め煮	ポテトサラダ	もやしの辛子和え	長芋とろろ	ほうれん草のおかか和え
	ふりかけ(たらこ)	たいみそ	牛乳	あんずジャム	牛乳	牛乳	ふりかけ(さけ)
	牛乳	牛乳		牛乳			牛乳
エネルギー	443kcal	516kcal	483kcal	515kcal	367kcal	439kcal	452kcal
昼	御飯	☆七夕献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(畑菜、麩)	七夕そうめん	味噌汁(白菜、わかめ)	味噌汁(チンゲン菜、えのき)	コンソメスープ(マッシュルーム、豆苗)	味噌汁(なす、ねぎ)	コンソメスープ(冬瓜、大根葉)
	A鶏肉の照り煮	てんぷら(白身、南瓜)	A華風卵焼き	A豚肉のソテー	Aシーフードカレー	A牛肉のゆず醤油炒め	A白身魚のムニエル
	Bたららの青のり焼き	なすの香味和え	Bますのマヨ焼き	B鯖の塩レモン焼き	Bチーズハンバーグ	Bさわらの七味焼き	B若鶏マスタード焼き
	スパサラダ	フルーツ(スイカ)	大根の煮物	炒り豆腐	キャロットサラダ	昆布と大豆の煮物	野菜サラダ
	コンポート(パイナップル)		コンポート(黄桃缶)	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(りんご缶)	コンポート(洋梨缶)
	Aエネルギー	518kcal	428kcal	488kcal	513kcal	530kcal	492kcal
Bエネルギー	518kcal		496kcal	532kcal	524kcal	471kcal	473kcal
おやつ	バームクーヘン	あんみつ	せんべい	レアチーズムース	ドームケーキカスタード	吹雪饅頭	コーヒーゼリー
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	137kcal	175kcal	114kcal	115kcal	179kcal	165kcal	122kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(えのき、かぶの葉)	味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(ほうれん草、卵)	すまし汁(とろろ、貝割れ)	味噌汁(オクラ、わかめ)	味噌汁(豆腐、畑菜)
	赤魚のごま醤油焼き	豚肉のにんにく醤油炒め	しいらの照焼き	ほきの焼き浸し	鶏肉の香味焼き	かれいの煮付け	メンチカツ
	たけのこの旨煮	豆腐サラダ	さといものじっくりがし	春雨サラダ	じゃが芋炒め	ごぼうの炒め煮	油揚げと蓮根の煮物
	青梗菜の磯和え	漬物(桜大根)	カリフラワーイタリアンサラダ	漬物(つぼ漬)	佃煮	しろなの胡麻マヨ和え	白菜の浅漬け
エネルギー	428kcal	460kcal	447kcal	398kcal	471kcal	454kcal	591kcal

