



週間予定献立表



日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	ほたて雑炊	御飯	麦御飯	パン
	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(玉ねぎ、オクラ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(えのき、貝割れ)	味噌汁(玉ねぎ、若布)	コンソメスープ(かぶ、パセリ)
	野菜炒め	納豆	ミートボール(甘酢)	高野豆腐の含め煮	さつま揚げとピーマンの炒め物	なすのそぼろ煮	オムレツ
	なすの昆布つゆ和え	冬瓜とちくわの煮物	白菜としらすの和え物	オクラのおかか和え	菜の花の磯和え	白菜のお浸し	うまい菜の和風サラダ
	のり佃煮	牛乳	たいみそ	牛乳	ふりかけ(かつお)	うめびしお	いちごジャム
	牛乳		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	435kcal	443kcal	492kcal	391kcal	424kcal	465kcal	442kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、若布)	中華スープ(春雨、しろな)	味噌汁(大根、豆苗)	味噌汁(ねぎ、しめじ)	味噌汁(じゃが芋、にら)	味噌汁(卵、大根葉)	味噌汁(ほうれん草、白ネギ)
	A焼き鰯の甘酢たれ	A中華丼	Aますの葱焼き	A鶏肉の塩麹焼き	A豚肉のケチャップ焼き	Aフライ盛り合わせ	Aかれのマスタード焼き
	Bタンダーチキン	Bさばの味噌煮	Bやきそば	Bめばるの煮付け	B銀ヒラスのみりん付け焼き	B鶏肉の生姜焼き	Bポークステーキ
	かぶの洋風煮	おろし和え	カリフラワーとつみれコンソメ煮	ほうれん草のごま和え	冬瓜のくず煮	がんもの含め煮	豆腐チャンプル
	フルーツ(バナナ)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(りんご缶)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(マンゴー缶)
	Aエネルギー	454kcal	490kcal	461kcal	477kcal	521kcal	601kcal
Bエネルギー	473kcal	498kcal	506kcal	458kcal	452kcal	512kcal	624kcal
おやつ	プリンムース	いちご蒸しパン	メロンゼリー	どらやき	クレープバニラ	マスカットゼリー	黒糖饅頭
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	105kcal	200kcal	123kcal	174kcal	147kcal	110kcal	153kcal
夕	御飯	御飯	御飯	海老チャーハン	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(キャベツ、ニラ)	味噌汁(玉ねぎ、麩)	中華スープ(青梗菜、人参)	中華スープ(ナルト、豆苗)	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(麩、畑菜)
	豚肉の卵とじ	ほきのチーズ焼き	鶏肉のクリーム煮	豆腐焼売	白身魚のぼん酢かけ	豚肉の塩麹炒め	鶏肉と根菜の旨煮
	もやし炒め	さつま芋のレモン煮	れんこん炒め	トマトサラダ	ひじき煮物	ごぼうと蒟蒻の煮物	もやしの柚子風味和え
	キャベツの胡麻マヨ和え	青梗菜のくるみ和え	漬物(赤しその実)		カリフラワーサラダ	アスパラサラダ	うずら豆
エネルギー	583kcal	524kcal	494kcal	490kcal	499kcal	458kcal	456kcal

