









週間予定献立表

日付	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	かに雑炊	麦御飯	パン	御飯	御飯
	味噌汁(青梗菜、舞茸)	味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(揚げ、白菜)	コンソメスープ(じゃが芋、いんげん)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(白菜、大根葉)
	いわしのかば焼き	ほうれん草とちくわの煮物	厚揚げの煮物	ほたての卵とじ	チキンの野菜炒め	里芋の煮物	ミートボール(ゆず)
	大根の柚子和え	納豆	もやしのチキン和え	うまい菜のおかか和え	キャベツとツナの和え物	オクラのお浸し	カリフラワーサラダ
	ふりかけ(たまご)	牛乳	牛乳	のり佃煮	ブルーベリージャム	たいみそ	ふりかけ(かつお)
	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	456kcal	471kcal	416kcal	483kcal	426kcal	467kcal	444kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	☆土用の丑の日☆	御飯
	すまし汁(とろろ、みつば)	赤だし(豆腐、麩)	味噌汁(冬瓜、わかめ)	すまし汁(はんぺん、しろな)	味噌汁(畑菜、えのき)	うな井	味噌汁(長葱、若布)
	A豚肉のごま味噌炒め	A和風卵焼き	A豚丼	A鶏肉のハニーマスタード焼き	A鯖の塩焼き	すまし汁(みつば、麩)	A肉蕎麦
	B白身魚の煮付け	B鶏肉の梅肉焼き	Bカレイの立田揚げ	Bますの田楽焼き	Bチンジャオロース	夏野菜の炊き合わせ	Bぶりの南部焼き
	ぜんまい煮	かぶの海老あんかけ	れんこん金平	茄子のドレ和え	かぶの吉野煮	コンポート(りんご缶)	じゃが芋の煮物
	コンポート(パイナップル)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(オレンジ)		コンポート(マンゴー缶)
	Aエネルギー	482kcal	503kcal	519kcal	542kcal	461kcal	587kcal
	Bエネルギー	385kcal	461kcal	510kcal	542kcal	448kcal	533kcal
おやつ	せんべい	水羊羹	いちごスペシャル	抹茶パンケーキ	ブドウゼリー	カステラ饅頭	スイスロールコーヒー
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	おやつエネルギー	129kcal	132kcal	185kcal	126kcal	110kcal	140kcal
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、いんげん)	すまし汁(かまぼこ、豆苗)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(かぶ、にら)
	赤魚の山椒焼き	豚肉とキャベツ炒め	ほきの塩麹焼き	さわらの照焼き	和風ハンバーグ	チキンのトマトソースかけ	えびかつ
	なすの煮物	かぼちゃの甘煮	ビーフン炒め	青梗菜のバター炒め	マカロニソテー	ふきの煮物	青梗菜炒め
	菜の花のサラダ	春菊のマヨ和え	漬物(胡瓜漬)	冷奴	ほうれん草のわさび和え	煮豆	漬物(つぼ漬)
エネルギー	513kcal	513kcal	412kcal	465kcal	536kcal	483kcal	487kcal

