

週間予定献立表

日付	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン	麦飯	御飯	御飯	中華粥
	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)	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)
	大根の炒り煮	豆腐のひき肉包み揚げ煮物	ウインナーのコンソメ煮	ちくわの甘辛煮	もやし炒め	お魚豆腐揚げ	スクランブルエッグ
	菜の花のしらす和え	春菊のくるみ和え	白菜のイタリアンサラダ	長芋とろろ	納豆	菜の花のごま和え	ほうれん草とチキンの和え物
	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	ジャム	牛乳	牛乳	ふりかけ(しそ)	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	
エネルギー	440kcal	500kcal	528kcal	460kcal	479kcal	498kcal	460kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(かまぼこ、みつば)	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)	味噌汁(南瓜、ねぎ)	味噌汁(豆腐、みつば)	すまし汁(とろろ、葱)
	Aたらの菜種焼き	A三色丼	Aお魚ハンバーグ照り焼きソース	Aハヤシライス	Aけんちんうどん	Aしいらの南蛮漬け	A鶏肉のゆず醤油ソース
	B鶏肉のピリ辛焼き	Bますのクリームソースかけ	B回鍋肉	Bホキのピカタ	Bさばの胡麻焼き	B豚肉の葱焼き	B鰯の味噌焼き
	茄子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	キャベツのサラダ	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
	フルーツ(オレンジ)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(パイン缶)	コンポート(りんご缶)	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)
	484kcal	482kcal	438kcal	508kcal	461kcal	521kcal	507kcal
	430kcal	549kcal	475kcal	459kcal	513kcal	540kcal	462kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー							
おやつ	きなこムース	今川焼き	メロンゼリー	いちご蒸しパン	カステラ饅頭	ブドウゼリー	アイスクリーム
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳
	127kcal	154kcal	111kcal	188kcal	140kcal	122kcal	213kcal
おやつエネルギー							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しろな、なめこ)	味噌汁(冬瓜、揚げ)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(白菜、大根葉)	味噌汁(豆苗、わかめ)	味噌汁(さつま芋、えのき)	味噌汁(しろ菜、麩)
	豚肉の葱醤油焼き	えびかつ	鶏肉の香味蒸し	さわらのみりん焼き	かれのいのムニエルラビゴットソース	鶏肉と茄子のオイスター炒め	赤魚の煮付け
	ごぼう金平	ほうれん草のバターソテー	五目豆腐	小松菜と人参の炒め物	切干大根の煮物	かぶの吉野煮	マカロニコンソメソテー
	さつまいもサラダ	かぶの浅漬け	漬物(つぼ漬)	もずく酢	煮豆	胡瓜の塩昆布和え	カリフラワーのおかか和え
エネルギー	571kcal	515kcal	455kcal	456kcal	521kcal	416kcal	406kcal