

週間予定献立表

日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	麦御飯	菜粥	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、万ネギ)	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)	味噌汁(かぶ、ねぎ)	味噌汁(冬瓜、揚げ)	味噌汁(舞茸、豆苗)
	がんもの煮物	ベーコン炒め	つみれの煮物	だし巻卵	厚揚げの煮物	ウインナーのコンソメ煮	青菜の炒め煮
	白菜の辛子和え	うまい菜のドレ和え	青梗菜のくるみ和え	カリフラワーとツナサラダ	白菜のポン酢和え	ブロッコリーの中華和え	納豆
	たいみそ	ジャム	ふりかけ(かつお)	牛乳	ふりかけ(たらこ)	もろみみそ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
エネルギー	441kcal	467kcal	458kcal	461kcal	443kcal	536kcal	483kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	☆スタミナ彩り丼☆	御飯	御飯
	中華スープ(なると、かぶの葉)	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)	ロコモコ丼	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(白菜、若布)
	Aますの塩焼き	A肉じゃが	Aかれいのパン粉焼き	A麻婆豆腐	スープ	Aタラの青のり焼き	Aスパニッシュオムレツ
	B冷やし中華	Bさばの粕漬け焼き	B鶏肉の山椒焼き	Bさわらのしそ塩麴焼き	ミニポテト	B鶏肉の竜田揚げ	B白身魚のマヨ焼き
	春巻き	もやしの梅和え	かまぼことほうれん草の炒め物	大根サラダ	フルーツポンチ	スパサラダ	大根の煮物
	コンポート(りんご缶)	コンポート(パイナップル)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(オレンジ)		コンポート(洋梨缶)	コンポート(黄桃缶)
	510kcal	501kcal	559kcal	508kcal	592kcal	525kcal	557kcal
	468kcal	477kcal	477kcal	411kcal		599kcal	465kcal
おやつ	スイスロール	抹茶ゼリー	吹雪饅頭	ピーチゼリー	パンケーキ	せんべい	チョコパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳
	175kcal	122kcal	165kcal	110kcal	125kcal	126kcal	166kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、まいたけ)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(小松菜、人参)	味噌汁(舞茸、大根葉)	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)
	ミートローフ	中華風卵焼き	豚しゃぶ	銀ヒラスのトマトソースかけ	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
	冬瓜のうす煮	ごぼうの旨煮	春雨のチャプチェ	畑菜の煮浸し	たけのこの旨煮	豆腐サラダ	里芋のにっころがし
	ひじきサラダ	漬物(赤胡瓜漬)	佃煮	茄子の和え物	青梗菜の磯和え	漬物(桜大根)	カリフラワーのイタリアンサラダ
エネルギー	540kcal	486kcal	487kcal	482kcal	428kcal	459kcal	447kcal