

週間予定献立表

日付	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	菜粥	御飯	食パン	御飯	麦御飯
	味噌汁(畑菜、人参)	味噌汁(豆腐、まいたけ)	味噌汁(えのき、貝割れ)	味噌汁(わかめ、しろな)	コーンスープ	味噌汁(茄子、貝割れ)	味噌汁(玉ねぎ、えのき)
	ミートボール	さつま揚げの煮物	高野豆腐の煮物	納豆	野菜炒め	スクランブルエッグ	冬瓜と車麩の煮物
	ブロッコリーカニカマ和え	さっぱり和え	もやしの柚子和え	里芋の煮物	ブロッコリーサラダ	春菊のお浸し	しろなの磯和え
	ふりかけ(たらこ)	のり佃煮	牛乳	牛乳	いちごジャム	たいみそ	ふりかけ(さけ)
	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	486kcal	441kcal	389kcal	457kcal	464kcal	499kcal	427kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	ゆかり御飯	御飯
	味噌汁(白菜、かぶの葉)	コンソメスープ(マッシュルーム、人参)	味噌汁(じゃが芋、絹さや)	コンソメスープ(白菜、人参)	味噌汁(小松菜、まいたけ)	すまし汁(うまい菜、花麩)	味噌汁(かぼちゃ、大根葉)
	Aさばの塩焼き	A鶏肉のトマト煮	A鰯の生姜漬け焼き	Aかれいの大葉みそ焼き	A白身魚のムニエル	A豆腐ステーキ	A豚丼
	B豚肉ソテー	Bほきのチーズ焼き	B肉団子の和風煮	Bナポリタン	Bメンチカツ	Bぶりの煮付け	B中華風卵焼き
	マカロニソテー	しろなの炒め物	ごぼうのごま油炒め	カリフラワーサラダ	ハムともやしの炒め	大根炒め	がんもの含め煮
	フルーツ(オレンジ)	さつま芋サラダ	漬物(青しその実漬)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(りんご缶)	コンポート(パイン缶)
	483kcal	540kcal	490kcal	445kcal	550kcal	565kcal	544kcal
	520kcal	525kcal	542kcal	515kcal	623kcal	499kcal	519kcal
おやつ	いちごスペシャル	クレープバニラ	青りんごゼリー	今川焼き	レアチーズムース	黒糖饅頭	ブドウゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
おやつエネルギー	185kcal	147kcal	110kcal	154kcal	126kcal	153kcal	110kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、わかめ)	味噌汁(卵、大根葉)	ワンタンスープ	味噌汁(かぶ、豆苗)	中華スープ(きくらげ、人参)	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)
	鶏肉の南部焼き	しいらの照焼き	千草焼き	焼肉	餃子	メバルの葱焼き	白身魚の香り蒸し
	竹輪といんげん炒め	えびとカリフラワーのサラダ	野菜のチャプチェ	なすの信田煮	ほうれん草サラダ	大豆と昆布の煮物	蓮根のそぼろ炒め
	春菊のなめ茸和え	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(バナナ)	チンゲン菜のおかか和え		白菜の菊花和え	キャベツの酢味噌和え
エネルギー	448kcal	473kcal	548kcal	509kcal	478kcal	452kcal	487kcal