

週間予定献立表

日付	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	麦御飯	中華粥	御飯	パン	御飯
	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(里芋、大根葉)	味噌汁(小松菜、白ネギ)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(南瓜、葱)	クリームスープ	味噌汁(小松菜、えのき)
	ベーコンとブロッコリー炒め	はんぺんの煮物	焼き豆腐の煮物	ちくわの甘辛煮	オムレツ	じゃが芋のポトフ	納豆
	白菜の塩昆布和え	ツナおろし	キャベツのおかか和え	青菜のからし和え	オクラのナメ茸和え	カリフラワーサラダ	白菜の煮浸し
	もろみみそ	ふりかけ(しそ)	のり佃煮	牛乳	ふりかけ(のりたま)	メイプルジャム	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
エネルギー	480kcal	427kcal	403kcal	408kcal	441kcal	518kcal	442kcal
昼	☆敬老会行事食☆	御飯	五目御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	赤飯	コンソメスープ(玉ねぎ、セロリ)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(揚げ、白菜)	中華スープ(豆腐、青梗菜)	味噌汁(卵、貝割れ)
	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)	Aシーフードカレー	A豚肉の南部焼き	A鯖の粕漬け焼き	A肉うどん	A中華丼	Aぶりの山椒煮
	天ぷら盛り合わせ	B青梗菜と豚こま炒め	Bタラの中華あんかけ	B鶏肉の生姜焼き	Bしいらの七味焼き	Bさわらの煮付け	B豚肉の葱塩炒め
	ほうれん草の錦糸和え	コロッケ	白菜の柚子和え	茄子のピリ辛炒め	ブロッコリーのマヨサラダ	なすの味噌炒め	里芋のにっころがし
	コンポート(りんご缶)	フルーツヨーグルト	かぼちゃのそぼろあんかけ	胡瓜の甘酢漬け	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(パイン缶)	コンポート(洋梨缶)
	497kcal	582kcal	564kcal	490kcal	562kcal	498kcal	511kcal
		535kcal	532kcal	437kcal	475kcal	420kcal	510kcal
おやつ	上用饅頭	いちごゼリー	おはぎ	プリンムース	スイスロール	ピーチゼリー	ずんだどらやき
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
おやつエネルギー	156kcal	110kcal	134kcal	117kcal	187kcal	110kcal	165kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ(きぬさや、わかめ)	味噌汁(大根、かぶ葉)	中華スープ	味噌汁(白菜、豆苗)	具沢山汁	味噌汁(冬瓜、大根葉)	すまし汁(麩、ねぎ)
	麻婆豆腐	親子煮	赤魚の照焼き	肉じゃが	えび玉風	アジフライとイカリング	若鶏の照焼き
	うまい菜のごま酢和え	もやし炒め	春雨マヨネーズサラダ	青梗菜の中華和え	かぶの土佐煮	根菜煮	きんぴらごぼう
	昆布佃煮	春菊のわさび和え	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(バナナ)	漬物(青紫蘇の実漬)	うぐいす豆	もやしのごま和え
エネルギー	544kcal	463kcal	432kcal	573kcal	434kcal	492kcal	482kcal