

週間予定献立表

日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	御飯	うめしそ粥	食パン	御飯	麦御飯
	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(玉ねぎ、舞茸)	味噌汁(もやし、油揚げ)	味噌汁(麩、大根葉)	パンプキンスープ	味噌汁(なす、三つ葉)	味噌汁(小松菜、揚げ)
	魚河岸しょうが醤油	高野吹き寄せ	厚焼き卵	さつま揚げの甘辛煮	ミートボール	厚揚げの中華煮	スクランブルエッグ
	キャベツの和え物	なすの和風和え	青菜のおかか和え	ほうれん草のなめ茸和え	大根の柚子風味和え	青梗菜のわさび和え	オクラのお浸し
	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	たいみそ	牛乳	アプリコットジャム	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	422kcal	423kcal	468kcal	375kcal	491kcal	456kcal	511kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(大根、きぬさや)	のっぺ汁	すまし汁(白菜、かまぼこ)	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)
	Aますの塩麴焼き	A酢豚	A鯖の照焼き	Aチキンチャップ	A肉豆腐	Aたらの味噌漬け焼き	A豚肉ともやしの炒め物
	B煮込みハンバーグ	Bメバルの煮付け	B豚肉の味噌炒め	B海鮮ちゃんぽん	B銀ヒラスの山椒焼き	Bポークソテー	B鰻の生姜焼き
	青梗菜のソテー	ほうれん草のナムル	竹輪と蓮根の旨煮	コロッケ	ぜんまいの五目炒め	かぶとつみれの煮物	ほうれん草のコンソメ煮
	フルーツ(バナナ)	コンポート(りんご缶)	コンポート(マンゴー缶)	茄子のお浸し	漬物(高菜漬け)	コンポート(フルーツミックス缶)	コンポート(黄桃缶)
	464kcal	496kcal	506kcal	598kcal	558kcal	441kcal	522kcal
	548kcal	419kcal	494kcal	481kcal	452kcal	546kcal	453kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー							
おやつ	パインゼリー	チョコ饅頭	きなこムース	カスタードケーキ(こしあん)	ぼたぼた焼き	スイスロール	マスカットゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
	110kcal	139kcal	122kcal	162kcal	114kcal	175kcal	122kcal
おやつエネルギー							
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	野菜ピラフ	御飯
	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(里芋、三つ葉)	味噌汁(白菜、若布)	味噌汁(冬瓜、豆苗)	コンソメスープ(えのき、ほうれん草)	味噌汁(かぶ、にら)
	豚肉の中華炒め	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	白身魚のマヨネーズ焼き	しいらの煮付け	グリルチキン	お魚ハンバーグ
	冬瓜のくず煮	さつま芋の田舎煮	かぶのカニあんかけ	カリフラワー炒め	白菜のポン酢和え	キャベツのレモンドレサラダ	スパゲティサラダ
	マカロニサラダ	白菜のお浸し	いんげんのくるみ和え	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(オレンジ)		漬物(桜大根)
エネルギー	541kcal	456kcal	456kcal	517kcal	363kcal	442kcal	508kcal