

週間予定献立表

日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	ほたて雑炊	麦御飯
	味噌汁(もやし、葱)	コンソメスープ(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(きぬさや、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、水菜)	味噌汁(しろな、冬瓜)	味噌汁(しめじ、きぬさや)	味噌汁(うまい菜、麩)
	がんもの煮物	トマトオムレツ	納豆	はんぺんの煮物	いわし蒲焼	魚河岸しょうが醤油	高野豆腐の煮物
	青菜とえのきのピーナッツ和え	カリフラワーサラダ	小松菜のチキン炒め	青梗菜のお浸し	オクラの生姜和え	ブロッコリーごま和え	長芋とろろ
	たいみそ	メイプルジャム	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(しそ)	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		
エネルギー	449kcal	432kcal	476kcal	423kcal	473kcal	412kcal	431kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、大根葉)	味噌汁(しろな、麩)	味噌汁(もやし、うまい菜)	味噌汁(えのき、かぶの葉)	味噌汁(長葱、畑菜)	味噌汁(小松菜、まいたけ)	味噌汁(大根、ねぎ)
	Aしいらの和風ムニエル	A鶏肉の塩麴焼き	Aソースかつ丼	A白身魚のパン粉焼き	Aきつねうどん	Aぶりの漬け焼き	A赤魚のザーサイ蒸し
	B鶏肉のさっぱり煮	Bますの香味焼き	Bさわらのバターチーズ焼き	B鶏肉の柚子醤油ソース	Bかれいの煮付け	B豚バラ大根	B千草焼き
	大根金平	かぼちゃの甘煮	かぶと油揚げの含め煮	冬瓜のうす煮	ちくわの磯辺揚げ	なすの含め煮	じゃがいもきんぴら
	和風サラダ	れんこんサラダ	コンポート(洋梨缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(パイン缶)
	460kcal	486kcal	526kcal	537kcal	450kcal	562kcal	458kcal
	444kcal	495kcal	499kcal	539kcal	504kcal	573kcal	539kcal
おやつ	バナナスペシャル	抹茶ゼリー	黒糖饅頭	メロンゼリー	ドームケーキカスタード	杏仁ムース	バームクーヘン
	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
	185kcal	122kcal	165kcal	111kcal	179kcal	118kcal	137kcal
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	菜飯	御飯	御飯
	中華スープ(なると、貝割れ)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	味噌汁(卵、豆苗)	中華スープ(きくらげ、白菜)	味噌汁(いんげん、人参)	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	コンソメスープ(玉ねぎ、マッシュルーム)
	豚肉の葱塩炒め	サバの生姜煮	ほきのマスタード焼き	麻婆豆腐	豚肉の生姜焼き	鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉のトマトソースかけ
	かぶの土佐煮	なすのごま味噌炒め	じゃが芋のコンソメ煮	ごぼうの炒り煮	春雨サラダ	畑菜の煮浸し	カリフラワーソテー
	コンポート(りんご缶)	フルーツ(オレンジ)	漬物(青胡瓜)	ほうれん草の中華和え	漬物(桜大根)	もやしの和え物	キャベツとチーズサラダ
エネルギー	546kcal	517kcal	464kcal	520kcal	467kcal	497kcal	513kcal