



週間予定献立表



日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	麦御飯	食パン	菜粥	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(えのき、水菜)	クリームスープ	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	味噌汁(なす、麩)	味噌汁(かぶ、わかめ)
	野菜つみれの煮物	厚焼き卵	魚肉ソーセージとピーマンの炒め	里芋と角天の含め煮	温泉卵	がんもの煮物	納豆
	春菊のからし和え	キャベツのゆかり和え	ほうれん草のサラダ	オクラのお浸し	小松菜の信田煮	春菊の胡麻和え	チンゲン菜煮浸し
	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	いちごジャム	牛乳	牛乳	ふりかけ(さけ)	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	
エネルギー	431kcal	437kcal	474kcal	395kcal	458kcal	429kcal	449kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(花麩、貝割れ)	味噌汁(揚げ、かぶ葉)	味噌汁(しろ菜、椎茸)	すまし汁(かぶ、大根の葉)	コンソメスープ(キャベツ、セロリ)	味噌汁(かぶ、ほうれん草)	味噌汁(キャベツ、豆苗)
	A鶏肉の金山寺味噌焼	A豚肉のしぐれ煮	Aますの塩焼き	A松風焼き	Aハヤシライス	A醤油ラーメン	A鶏肉のガーリックソースがけ
	Bかれいの焼き浸し	B白身魚のチーズ焼き	B豚と野菜の中華炒め	Bほきの七味焼き	Bサバの幽庵焼き	B銀ヒラスの照焼き	Bかに入り卵焼き和風あん
	青菜炒め	あさりと青梗菜の炒め煮	ジャーマンポテト	ベーコンともやしの炒め物	野菜サラダ	春巻き	じゃがいもの甘辛煮
	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(カクテル缶)	漬物(つぼ漬)	パンプキンサラダ	コンポート(黄桃缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)
Aエネルギー	454kcal	481kcal	442kcal	568kcal	576kcal	463kcal	513kcal
Bエネルギー	473kcal	462kcal	493kcal	489kcal	526kcal	538kcal	502kcal
おやつ	プリンムース	炭酸饅頭	オレンジゼリー	蒸しパン	コーヒーゼリー	あんぱん	せんべい
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳
おやつエネルギー	123kcal	128kcal	110kcal	188kcal	134kcal	202kcal	133kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(チンゲン菜、人参)	味噌汁(かぶ、豆苗)	味噌汁(しめじ、みつば)	赤だし(豆腐、なめこ)	味噌汁(じゃが芋、わかめ)	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)	味噌汁(小松菜、揚げ)
	あじの南蛮漬け	豆腐の中華旨煮	揚げ鶏のタルタルソース	ぶり大根	たらちり	さわらの煮付け	ほっけの塩焼き
	ビーフン炒め	蓮根炒め	冬瓜のコンソメ煮	うまい菜のナムル	青梗菜バター炒め	茄子の和風和え	ひじきの煮物
	茸のおろし和え	なすのおかか和え	コンポート(りんご缶)	コンポート(パイン缶)	煮豆	漬物(赤しその実漬)	春雨サラダ
エネルギー	503kcal	524kcal	565kcal	476kcal	425kcal	490kcal	515kcal

