











週間予定献立表











日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	ゆかり粥	食パン	御飯	御飯	麦御飯	御飯
	味噌汁(麩、かぶ葉)	味噌汁(なす、貝割れ)	コンソメスープ(小松菜、人参)	味噌汁(玉ねぎ、オクラ)	味噌汁(白菜、にら)	味噌汁(畑菜、玉ねぎ)	味噌汁(なす、かぶの葉)
	青菜炒め	厚揚げの甘辛煮	スクランブルエッグ	お魚豆腐揚げ	ウインナーソテー	豆腐包み揚げの煮物	いわしのかば焼き
	もやしの和風サラダ	ほうれん草の和え物	ポテトサラダ	青梗菜のささかま和え	うまい菜のお浸し	長芋とろろ	ほうれん草の辛子和え
	たいみそ	牛乳	ブルーベリージャム	ふりかけ(たまご)	もろみみそ	牛乳	ふりかけ(かつお)
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
エネルギー	463kcal	406kcal	513kcal	477kcal	462kcal	499kcal	458kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(とろろ、万ネギ)	味噌汁(じゃが芋、いんげん)	中華スープ(ナルト、長葱)	味噌汁(えのき、かぶの葉)	すまし汁(はんぺん、貝割れ)	味噌汁(かぶ、わかめ)	コンソメスープ(マッシュルーム、トマト)
	Aけんちんうどん	Aえびカツとほたてフライ	A鶏と茸の炒め物	Aあじの粕漬け焼き	Aアブ玉井	Aメバルの香味蒸し	Aチキンカレー
	Bさわらの味噌焼き	B豚肉のピリ辛野菜のせ	Bほきの梅肉ソース	B豚肉のオイスターソース炒め	B赤魚のチャンチャン焼き	Bすき焼き煮	Bますのクリームソースかけ
	さつま芋の甘煮	さつま揚げと昆布の炒り煮	もやしのゆずサラダ	スパサラダ	なすのピリ辛炒め	ブロッコリーのガーリック炒め	ツナサラダ
	キャベツの磯和え	コンポート(パイン缶)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(マンゴー缶)	胡瓜とわかめの酢の物	キャベツのサラダ	コンポート(黄桃缶)
	515kcal	572kcal	415kcal	523kcal	553kcal	408kcal	600kcal
	496kcal	509kcal	400kcal	575kcal	510kcal	427kcal	556kcal
おやつ	きなこ和風パンケーキ	ライチゼリー	今川焼き	ロアンヌ	クリームパン	クレープバニラ	青りんごゼリー
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	125kcal	135kcal	154kcal	137kcal	168kcal	147kcal	110kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、きぬさや)	味噌汁(わかめ、大根葉)	味噌汁(白菜、豆苗)	味噌汁(しめじ、ほうれん草)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(さつま芋、葱)	すまし汁(花麩、豆苗)
	白身魚の甘酢あんかけ	鶏肉のマヨネーズ焼き	さわらの胡麻焼き	豆腐ハンバーグ	かれいの煮付け	ポークピカタ	さばの味噌煮
	茸のバターソテー	焼きビーフン	かぶのくず煮	冬瓜の土佐煮	ポテトとベーコン炒め	切干大根の煮物	もやしの炒め物
	コンポート(カクテル缶)	カリフラワーの甘酢和え	漬物(高菜漬け)	漬物(桜大根)	コンポート(りんご缶)	コンポート(洋梨缶)	大根の浅漬け
エネルギー	561kcal	521kcal	429kcal	477kcal	456kcal	560kcal	447kcal

