

《 週 間 献 立 表 》



	8月 27日 (日)	8月 28日 (月)	8月 29日 (火)	8月 30日 (水)	8月 31日 (木)	9月 1日 (金)	9月 2日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 大根・うずまき麩 ウインナーバター醤油炒め (ズッキーニ、人参他)	ご飯 味噌汁 油揚げ・絹さや 目玉焼き 付)魚肉ソーセージ炒め	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・水菜 じゃが芋の和風炒め (キャベツ・さつま揚げ・人参)	ご飯 味噌汁 卵・長ネギ ぜんまいと油揚げの炒め煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 大根・ふのり むきえびとキャベツの中華炒め (赤ピーマン・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・豆苗 白菜炒めの卵とじ (絹さや・人参)	ご飯 味噌汁 小町麩・小ねぎ はんぺん野菜炒め (玉ねぎ・キャベツ・人参)
食	五目豆 漬物 カゴメビフィズス	アワビ茸の時雨煮 梅干し 牛乳	かける卵ソース 漬物 牛乳 	のり佃煮 漬物 牛乳	梅ザーサイ 漬物 エリー	とろろ芋 漬物 エリー	納豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 舞茸・チンゲン菜 豚肉の黄金焼き 付)ブロッコリーかつお節和え スナップえんどうの辛ししょう油和え (人参・ちくわ)	ご飯 味噌汁 わかめ・大根 鮭の塩麹漬け焼き 付)玉ねぎ青のり炒め ひじきの炒り煮 (ごぼう・人参・小揚げ)	ご飯  味噌汁 あさり・菜の花 鶏竜田揚げの甘酢あんかけ (人参・にら・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 アスパラ・もやし さばの味噌煮  付)さやいんげん 野菜の納豆和え (白菜・人参)	ご飯 味噌汁 人参・ごぼう 豚肉のジンギスカン炒め (ピーマン・茄子・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 わらび・とろろ昆布 エビカツ 付)きゅうり・トマト 菜の花のなめ茸和え (人参)	冷やしラーメン ブロッコリーとツナのマリネ (コーン・玉ねぎ)
食	エクレア 	りんご缶	キウイフルーツ	ぶどうゼリー	いちごソースのヨーグルト	バナナ 	桃ゼリー 
夕	ご飯 味噌汁 ふのり・大根の葉 カレーの煮付け 付)ししとう炒め 落ときざみ昆布の炒め煮 (さつま揚げ・人参)	ご飯 味噌汁 とろろ昆布・人参 厚揚げと豚肉のキムチ炒め (茎にんにく・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 豆麩・ほうれん草 めばるの塩焼き 付)小松菜炒め 大根の田楽 (小ねぎ)	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・わかめ クリームコロッケ 付)人参・パセリ 	ご飯 味噌汁 さつま芋・なめこ ホッケの塩焼き 付)大根おろし さつま揚げの生姜炒め (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 わかめ・あさり 鶏肉のしょう油漬け焼き 付)玉ねぎとしめじの炒め 大根と人参と水菜の三色甘酢生姜和え	ご飯 味噌汁 ごぼう・ほうれん草 たらの照り焼き 付)ししとう炒め じゃが芋と厚揚げのだしつゆ煮 (絹さや・玉ねぎ)
栄	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 54.3 g 脂 質 35.0 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 57.6 g 脂 質 39.6 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 51.1 g 脂 質 47.2 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 51.8 g 脂 質 41.9 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1341 kcal たんぱく質 46.2 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 7.1 g	エネルギー 1416 kcal たんぱく質 48.8 g 脂 質 27.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 53.9 g 脂 質 30.6 g 食塩相当量 9.7 g
野菜	204 g	168 g	222 g	228 g	266 g	225 g	193 g
備							

*材料の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。