

週間献立表 《常食》

	30	31	1	2	3	4	5
朝食	《共通料理》 ポテトサラダ フルーツ 牛乳 ～和食～ さけ雑炊 ～洋食～ 食パン パンプキンスープ	《共通料理》 ほうれん草のお浸し 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ ロールパン 南瓜スープ	《共通料理》 スクランブルエッグ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン 大根スープ	《共通料理》 ラトウイユ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン パンプキンスー	《共通料理》 ほうれん草のお浸し 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン ポテトスープ	《共通料理》 炒り豆腐 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン ポパイスープ	《共通料理》 卵の花 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 玉ねぎスープ
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻照り焼き 人参のしりしり 南瓜のヨーグルトサラダ 	♪ 麺の日 ♪ ご飯 山菜そば 高野豆腐含め煮 菜の花の白和え 	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 里芋の煮物 フルーツ	❀ お花見膳 ❀ さくら寿司 若竹汁 ミ二天ぷら 菜の花の白和え 	ビーフカレー 福神漬 生野菜サラダ 桃ムース 	♪ 旬の食材 ♪ ご飯 お吸い物 メバルの煮付け 大根の味噌煮 春キャベツとキノコのサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き じゃが芋の煮物 もやしの甘酢和え 
夕食	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン ラトウイユ ブロッコリーの卵サラダ	ご飯 野菜スープ おろしハンバーグ ほうれん草のソテー 春雨中華サラダ	ご飯 味噌汁 アジの焼き南蛮 温奴～ワカメあんかけ～ もずく	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜の洋風煮 いんげんと蒲鉾サラダ	ご飯 お吸い物 マスの葱味噌焼き 南瓜の胡麻和え 漬け物 	ご飯 コロコロスープ 野菜と豆腐のか-煮込み ナポリタン ブロッコリーのチーズサラダ	♪ 旬の食材 ♪ ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ 生姜あん ごぼうの煮物 春雨マヨぽんサラダ
栄養価	1666 kcal/食塩 7.2 g	1588 kcal/食塩 8.2 g	1676 kcal/食塩 7.9 g	1610 kcal/食塩 7.9 g	1637 kcal/食塩 6.7 g	1590 kcal/食塩 7.1 g	1587 kcal/塩分 8.1 g