

週間献立表 《常食》

	6	7	8	9	10	11	12
朝食	《共通料理》 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 ～和食～ うめ雑炊 ～洋食～ 食パン 野菜スープ	《共通料理》 野菜炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ ロールパン コンソメスープ	《共通料理》 豆の胡麻サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン きのことスープ	《共通料理》 ほうれん草のソテー 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン 大根スープ	《共通料理》 スパゲティサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 大根スープ	《共通料理》 オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ 食パン ポパイスープ	《共通料理》 おからサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 豆腐スープ
	🌸旬の食材🌸		🎵麺の日🎵				🌸旬の食材🌸
昼食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の粒マスタード焼き 山菜スパゲティ 大根のゆかり和え	ご飯 味噌汁 魚の胡麻だれかけ 春雨の炒め物 フルーツ	ご飯 五日ラーメン 法蓮草の胡麻和え フルーツ杏仁	ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ きのことソテー いんげんマヨサラダ	野菜あんかけ丼 赤だし カワワ-酢味噌和え ミルクゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の具沢山ドレッシング ごぼうの煮物 キャベツの甘酢和え	豆ごはん 赤だし 豆腐ハンバーグみぞれあん 竹の子と蒟の煮物 フルーツポンチ
夕食	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け レンコンのきんぴら 大豆サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き さつま芋のレモン煮 冷やっこ	ご飯 お吸い物 厚揚げとゆの味噌炒め 大根とカキのサラダ 三色煮豆	ご飯 お吸い物 赤魚のおろし煮 茄子の含め煮 大根の和風サラダ	ご飯 中華スープ 白マーボー豆腐 えび餃子 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 メバルの生姜煮 じゃが芋のきんぴら 漬け物	ご飯 お吸い物 サバの塩焼き 茄子の味噌炒め しば漬け
栄養価	1665 kcal/食塩 7.4 g	1716 kcal/食塩 7.7 g	1623 kcal/食塩 7.1 g	1618 kcal/食塩 7.6 g	1730 kcal/食塩 8.1 g	1642 kcal/食塩 8.6 g	1676 kcal/食塩 7.7 g