

週間献立表 《常食》

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	<<共通料理>> さつまいものほろ煮 フルーツ 牛乳 ～和食～ うめ雑炊 ～洋食～ 食パン たまごスープ	<<共通料理>> ほうれん草のソテー 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ ロールパン 野菜スープ	<<共通料理>> 野菜炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン ポパイスープ	<<共通料理>> ごぼうサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン コンソメスープ 	<<共通料理>> 人参とツナのサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン コンスープ	<<共通料理>> オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン パン粉ソース	<<共通料理>> キャベツの胡麻サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 野菜スープ
昼食	🌿旬の食材🌿 麦ごはん 味噌汁 和風マーボー豆腐 ジャガ芋の煮物 いんげん胡麻サラダ	ご飯 コンソメスープ フライ盛り合わせ シーザーサラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 法蓮草の和風サラダ	🍣お寿司の日🍣 穴子の散らし寿司 お吸い物 筑前煮 いちごゼリー 	ご飯 味噌汁 鶏肉の香草焼き 蓮根と豚肉の煮物 白菜の和風サラダ	 麦ごはん 味噌汁 コーンコロッケ 冬瓜の水晶煮 みかんヨーグルト	🌿旬の食材🌿 ご飯 味噌汁 マスの卸しホンの酢かけ 南瓜の煮物 わらのしらす和え
夕食	 ご飯 味噌汁 豆腐のミートローフ ミックス豆のサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め 茄子の含め煮 大根サラダ	ご飯 お吸い物 豆腐の味噌あん 南瓜の胡麻和え キャベツのツサラダ	ご飯 味噌汁 カレイのみぞれ煮 小松菜のオyster炒め 煮豆	ご飯 もやしのスープ 八宝菜 青梗菜のナムル 高菜漬け	🌿旬の食材🌿 ご飯 味噌汁 サワラの梅焼き アスパラのサラダ 大根漬け	ご飯 コンソメスープ ジャーマンオムレツ ブロッコリーソテー ひじきサラダ
栄養価	1625 kcal/食塩 6.6 g	1721 kcal/食塩 7.6 g	1643 kcal/食塩 7.2 g	1587 kcal/食塩 7.0 g	1628 kcal/食塩 7.7 g	1677 kcal/食塩 8.0 g	1623 kcal/食塩 7.9 g