

週間献立表 《常食》

	25	26	27	28	29	30	31
朝食	≪共通料理≫ 小松菜のオyster炒め フルーツ 牛乳 ～和食～ ご飯 いも粥 ～洋食～ 食パン コンソメスープ	≪共通料理≫ コールローサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鰯味噌 ～洋食～ ロールパン 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～ 食パン 白菜スープ	≪共通料理≫ スクランブルエッグ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン 玉ねぎスープ	≪共通料理≫ いんげんの洋風サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鰯味噌 ～洋食～ ロールパン コーンスープ	≪共通料理≫ ジャーマンポテト 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≫ 野菜ソテー 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン ジャガ芋スープ
昼食	♫旬の食材♫ 麦ごはん 味噌汁 親子煮 竹の子と落の煮物 冷やっこ	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め 野菜五目煮 カラフルマリネ	シーフードカレー 福神漬け 盛り合わせサラダ フルーツヨーグルト	♪麺の日♪ ご飯 茶そば 人参と枝豆の白和え 甘夏みかん	ご飯 味噌汁 カレイの山椒焼き もやしの炒め物 もずく酢	三色丼 赤だし 菜の花の和え物 桃のムース	麦ごはん 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き ジャガ芋の煮物 卵豆腐
夕食	ご飯 味噌汁 お好み焼き いんげんの胡麻サラダ しば漬け	♫旬の食材♫ ご飯 コーンスープ 野菜ポトフ 大根の山椒炒め フルーツ	ご飯 味噌汁 よだれ鶏風 春雨サラダ しば漬け	ご飯 味噌汁 おろしハンバーグ もやしソテー ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の焼き南蛮 オクラの胡麻和え 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 北団子と豆腐煮 白菜の甘酢和え フルーツ	ご飯 味噌汁 アジの生姜煮 しろ菜と厚揚げ煮 金時豆煮
栄養価	1671 kcal/食塩 7.5 g	1752 kcal/食塩 7.4 g	1726 kcal/食塩 8.6 g	1618 kcal/食塩 8.2 g	1655 kcal/食塩 7.0 g	1580 kcal/食塩 8.4 g	1644 kcal/食塩 7.3 g