

週間献立表 《常食》

	1	2	3	4	5	6	7
朝食	《共通料理》 ひじきサラダ フルーツ 牛乳 ～和食～ うめ雑炊  ～洋食～ 食パン コーンスープ	《共通料理》 オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン コンソメスープ	《共通料理》 小松菜のオyster炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン 南瓜スープ	《共通料理》 野菜のクリーム煮 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》 いり豆腐 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》 マカロニサラダ 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 白菜スープ
昼食	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 南瓜のコンソメ煮 きのこサラダ	麦ごはん 味噌汁 サワラの蒲焼き 南瓜の煮物 オレンジムース	麦ごはん  味噌汁 コロッケ 彩り豆のサラダ パイナップル	 お寿司の日  散らし寿司 澄まし汁 冬瓜の海老くず煮 いんげん胡麻マヨ和え	山形県ご当地メニュー ご飯 つつたい肉そば いも煮 人参と枝豆の白和え	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き ごぼうの煮物 ブロッコリーの胡麻サラダ	 チキンカレー 福神漬け 盛り合わせサラダ マンゴーヨーグルト
夕食	ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 カニしゅうまい 大根のツナサラダ	 ご飯 のっぺい汁 お好み焼き 青菜の胡麻和え 香の物	ご飯 コンソメスープ カレイのハーブ焼き 野菜炒め 海藻サラダの冷やっこ	ご飯 お吸い物 サワラのもろみ焼き 春雨なます 金時煮豆	ご飯 味噌汁 ホイコーロー カワワ-のかにくず煮 三色ナムル	 ご飯 味噌汁 豚肉のおろしかけ しろ菜と揚げの煮浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ～お好み焼風～ 大根なます パプリカの胡麻マヨ和え
栄養価	1643 kcal/塩分 7.3 g	1636 kcal/塩分 7.1 g	1650 kcal/塩分 7.2 g	1577 kcal/塩分 6.7 g	1640 kcal/塩分 8.2 g	1622 kcal/塩分 7.8 g	1669 kcal/塩分 7.2 g