



週間献立表 《常食》

	8	9	10	11	12	13	14
朝食	《共通料理》 さつまいもの甘露煮 フルーツ 牛乳 ～和食～ カニ雑炊  ～洋食～ 食パン 野菜スープ	《共通料理》 キャベツの胡麻サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ ロールパン しめじスープ	《共通料理》 たまご焼き 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン きのこスープ	《共通料理》 いんげんの胡麻和え 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン 白菜スープ	《共通料理》 キャロットサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン コンソメスープ	《共通料理》 ビーフン炒め 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》 ほうれん草の豆乳和え 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
昼食	ご飯 お吸い物 鶏肉の照り焼き 茄子の胡麻和え オクラの紫蘇風味和え	麦ごはん  お吸い物 味噌かつ 冬瓜の水晶煮 バナナムース	ご飯 味噌汁 豚肉の胡麻風味炒め ごぼうの煮物 冷やっこ	旬の食材  枝豆ごはん 味噌汁 アジの有馬焼き 五目煮 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ じゃが芋の煮物 フルーツ 	鶏ごぼうチャーハン 中華スープ 春雨サラダ フルーツ杏仁豆腐	麦ごはん  味噌汁 ホッケの塩焼き ひじき煮 オクラの胡麻和え
夕食	ご飯 お吸い物 柳川風煮 キャベツの味噌炒め ブロッコリーのトマトサラダ	ご飯  コンソメスープ ホキのトマトソースかけ 和風スパゲティ 菜の花の胡麻サラダ	ご飯 わかめスープ かに玉 白菜の中華炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏肉のムニエル もやしとえびの炒め物 大根漬け	ご飯  お吸い物 サバの味噌煮 春雨の炒め物 キャベツの酢の物	旬の食材  ご飯 味噌汁 豆腐の卵あんかけ アスパラソテー 煮豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 大豆サラダ フルーツ
栄養価	1611 kcal/塩分 5.8 g	1588 kcal/塩分 8.0 g	1694 kcal/塩分 7.8 g	1612 kcal/塩分 7.6 g	1770 kcal/塩分 7.5 g	1657 kcal/塩分 7.8 g	1584 kcal/塩分 7.5 g