

# 週間献立表 《常食》

	31	1	2	3	4	5	6
朝食	《共通料理》 マカロニサラダ 牛乳 ～和食～ さつまいも雑炊 フルーツ  ～洋食～ 食パン 玉ねぎスープ	《共通料理》 豆の胡麻サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン キャベツスープ	《共通料理》 スクランブルエッグ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン 大根スープ	《共通料理》 木の葉の柚子胡椒和え 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン しめじスープ	《共通料理》 根菜甘辛煮 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン ポパイスープ	《共通料理》 コールスローサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ 食パン ポタージュスープ	《共通料理》 おさつサラダ 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 ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 蓮根のきんぴら オクラの酢の物	お寿司の日	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 南瓜の煮物 スナップエンドウサラダ	雑穀ご飯 味噌汁 南瓜コロッケ イタリアンサラダ フルーツ	木の葉丼(麦ごはん) 赤だし 大根と豚肉の煮物 フルーツ杏仁	ご飯 赤だし タラの胡麻だれかけ もやしの辛子醤油和え ココアプリン	ご飯 味噌汁 豚肉の梅風味炒め 白菜の煮浸し オクラのカニなます
夕食 ご飯 コンソメスープ チキンオムレツ ブロッコリーとえびサラダ フルーツ缶	ご飯 お吸い物 鶏肉のネギ味噌焼き れんこんの含め煮 三色煮豆	ご飯 味噌汁 鶏肉のオスターソース炒め 白菜洋風煮 インゲンのマヨサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の香草焼き 大豆サラダ 漬け物	ご飯 のっぺい汁 マスの塩焼き 春雨のしそ風味サラダ うぐいす豆	ご飯 貝汁 親子煮 大豆五目煮 つぼ漬け	ご飯 味噌汁 ホキの胡麻風味焼き 切り干し大根の煮物 青かつば漬け	
栄養価	1632 kcal/塩分 7.0 g	1625 kcal/塩分 7.6 g	1596 kcal/塩分 7.6 g	1648 kcal/塩分 6.8 g	1615 kcal/塩分 7.9 g	1611 kcal/塩分 7.4 g	1670 kcal/塩分 7.6 g