



週間献立表 《常食》

	5	6	7	8	9	10	11
朝食	《共通料理》 じゃが芋のきんぴら 牛乳 ～和食～ 鮭雑炊 フルーツ ～洋食～ 食パン オニオンスープ	《共通料理》 キャベツのツササラダ 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》 人参とツサのサラダ 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 ポタージュスープ	《共通料理》 ポテトサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン オニオンスープ	《共通料理》 ブロッコリーのたまごサラダ 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》 キャベツの和風サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 南瓜スープ
昼食	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ もやしと豚肉のステーキ マカロニサラダ	雑穀ご飯  赤だし 秋野菜の天ぷら おろし天つゆ 人参の白和え	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	秋の味覚 栗ご飯 お吸い物 たらの粕漬け焼き 大根の信田煮 春雨なます	ご飯 お吸い物 味噌カツ 大根サラダ いちごムース	♪麺の日♪ 野菜味噌うどん 茄子のポン酢浸し ほうじ茶プリン	ご飯 味噌汁 さばの煮付け 蓮根の煮物 バナナ
夕食	ご飯 味噌汁 福袋煮 白菜の酢味噌和え 三色煮豆	ご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き ほうれん草とコーンのステーキ 豆のサラダ	ご飯 具汁 豆腐の和風あんかけ 冬瓜のカニくず煮 漬け物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のハーブ焼き キャベツと竹輪のサラダ フルーツ	ご飯  味噌汁 アジの蒲焼き 冬瓜のそばろ煮 卵豆腐	ご飯 コンソメスープ マスのムニエル かぶのクリーム煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻照り焼き 白菜の煮浸し もやしのマヨネーズサラダ
栄養価	1606 kcal/塩分 8.3 g	1682 kcal/塩分 ## g	1686 kcal/塩分 ## g	1623 kcal/塩分 ## g	1645 kcal/塩分 ## g	1605 kcal/塩分 7.7 g	1723 kcal/塩分 7.7 g