



週間献立表 《常食》

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	《共通料理》 さつまいもの甘露煮 牛乳 ～和食～ たまご雑炊 フルーツ ～洋食～ 食パン コンソメスープ	《共通料理》 小松菜のオイスター炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 たいみそ ～洋食～ ロールパン しめじスープ	《共通料理》 野菜炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン オニオンスープ	《共通料理》 オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン コンソメスープ	《共通料理》 じゃが芋そぼろ炒め 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	《共通料理》 ラタトゥイユ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 たいみそ ～洋食～ 食パン ポパイスープ	《共通料理》 ほうれん草のソテー 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン コーンスープ
昼食	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌鍋風 大根の甘酢和え 冷やっこ	麦ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとコーンのサラダ とろろ芋	🍣お寿司の日🍣 秋の彩り散らし寿司 赤だし 筑前煮 わかものかに風味和え	ご飯 味噌汁 ホキのもろみ焼き かぶの含め煮 白菜の胡麻酢和え	スタミナ丼(麦飯) 味噌汁 キャベツとツナのサラダ 焼きなす	ご飯 味噌汁 鶏肉の有馬焼き わかものか二風味和え オレンジムース	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 五目大豆煮 パインアップル
夕食	ご飯 野菜ころころスープ ジャーマンオムレツ 和風スパゲティ 豆と蒸し鶏のサラダ	ご飯 味噌汁 エビ団子の卵とじ 小松菜のお浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 サワラの幽庵焼き もやしと豚肉のステーキ うぐいす豆	ご飯 クリームシチュー スナップエンドウのステーキ きのこマリネ フルーツ	ご飯 中華スープ かに玉あんかけ 小松菜のオイスター炒め 漬け物	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 春雨の挽肉炒め 金時煮豆	ご飯 かきたま汁 豆腐ローフ じゃが芋の煮物 和風サラダ
栄養価	1644kcal/塩分 ## g	1596kcal/塩分 ## g	1598kcal/塩分 ## g	1592kcal/塩分 ## g	1664kcal/塩分7.2 g	1616kcal/塩分 ## g	1750kcal/塩分 ## g