





週間献立表 <<常食>>

	9	10	11	12	13	14	15
朝食	《共通料理》 さつま芋の甘露煮 牛乳 ～和食～ たまご雑炊 フルーツ ～洋食～ 食パン コーンスープ	《共通料理》 コールローサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン オニオンスープ	《共通料理》 豆の胡麻サラダ 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》 ラタトゥイユ 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》 人参とツナのサラダ 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》 厚焼き玉子 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ 食パン パンプキンスープ	《共通料理》 キャベツのさっぱり和え 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン ポタージュスープ
昼食	 ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め 里芋の含め煮 ブロッコリーのごま和え	雑穀ご飯 お吸い物 鶏肉のから揚げ 茄子の味噌炒め パインアップル	 彩り散らし寿司 お吸い物 ごった煮 春菊の白和え	ご飯 味噌汁 ポークソテー かぶの煮物 ぶどうムース	 きつねうどん 豚じゃが 抹茶ババロア	 麦ごはん 赤だし 天ぷら盛り合わせ おろし天つゆ 法蓮草の柚子和え	 ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン 三色ナムル ヨーグルトムース
夕食	ご飯 具汁 サワラの照り焼き 大根の胡麻酢和え 三色煮豆	ご飯 味噌汁 ひじき入り玉子焼き キャベツの煮浸し もやしのマヨネーズサラダ	 ご飯 味噌汁 鶏肉の焼き南蛮 南瓜の含め煮 たまご豆腐	ご飯 ポパイスープ マカロニグラタン もやしの三色汁 黄桃缶	ご飯 白菜シチュー 青梗菜とベーコンのソテー シーフードサラダ みかん	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ アスパラソテー 白桃缶	ご飯 味噌汁 ぶりの煮付け 青菜の辛子和え もずく酢
栄養価	1646 kcal/塩分 5.8 g	1624 kcal/塩分 7.3 g	1614 kcal/塩分 7.8 g	1612 kcal/塩分 7.7 g	1589 kcal/塩分 7.9 g	1653 kcal/塩分 7.0 g	1591 kcal/塩分 7.3 g