



# 週間献立表 <常食>

	9	10	11	12	13	14	15
朝食	《共通料理》 さつまいの甘露煮 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》 コールスローサラダ 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》 ラタトウイユ 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》 人参とツケのサラダ 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
	ご飯	雑穀ご飯	お寿司の日		♪麺の日♪		韓国料理
	お吸い物	お吸い物					ご飯
	豚肉の味噌炒め	鶏肉のから揚げ	彩り散らし寿司	ご飯	きつねうどん	麦ごはん	わかめスープ
	里芋の含め煮	茄子の味噌炒め	お吸い物	味噌汁	豚じゃが	赤だし	ヤンニョムチキン
	ブロッcoliのごま和え	パインアップル	ごった煮	ポークソテー	抹茶ババロア	天ぷら盛り合わせ	三色ナムル
			春菊の白和え	かぶの煮物		おろし天つゆ	ヨーグルトムース
				ぶどうムース		法蓮草の柚子和え	
昼食	ご飯	ご飯	お寿司の日		♪麺の日♪		韓国料理
	具汁	味噌汁	彩り散らし寿司	ご飯	きつねうどん	麦ごはん	ご飯
	サワラの照り焼き	ひじき入り玉子焼き	お吸い物	味噌汁	豚じゃが	赤だし	わかめスープ
	大根の胡麻酢和え	キャベツの煮浸し	ごった煮	ポークソテー	抹茶ババロア	天ぷら盛り合わせ	ヤンニョムチキン
	三色煮豆	もやしのマヨソーサダ	春菊の白和え	かぶの煮物		おろし天つゆ	三色ナムル
						法蓮草の柚子和え	ヨーグルトムース
夕食	ご飯	ご飯	お寿司の日		♪麺の日♪		韓国料理
	具汁	味噌汁	彩り散らし寿司	ご飯	きつねうどん	麦ごはん	ご飯
	サワラの照り焼き	ひじき入り玉子焼き	お吸い物	味噌汁	豚じゃが	赤だし	わかめスープ
	大根の胡麻酢和え	キャベツの煮浸し	ごった煮	ポークソテー	抹茶ババロア	天ぷら盛り合わせ	ヤンニョムチキン
	三色煮豆	もやしのマヨソーサダ	春菊の白和え	かぶの煮物		おろし天つゆ	三色ナムル
						法蓮草の柚子和え	ヨーグルトムース
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