



週間献立表 <<常食>>

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	《共通料理》 じゃが芋のそぼろ炒め 牛乳 ～和食～ かに雑炊 フルーツ ～洋食～ 食パン コンソメスープ	《共通料理》 オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ ロールパン 野菜スープ	《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～ 食パン コーンスープ	《共通料理》 マカロニサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン 南瓜スープ	《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～ ロールパン 白菜スープ	《共通料理》 キャベツの炒め物 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ 食パン コンソメスープ	《共通料理》 たまご焼き 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 お吸い物 ゆで豚の味噌かけ きのこソテー シーザーサラダ	雑穀ご飯 味噌汁 サワラの竜田焼き 大根の煮物 バナナ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 茄子の焼き浸し バンバンジーサラダ	ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル アスパラソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉水炊き風 キャベツの塩昆布和え パインアップル	ご飯 オニオンスープ 肉じゃがコロッケ かぶの洋風煮 ブロッコリーのツナサラダ	中華丼（麦ごはん） 野菜スープ 春巻き 杏仁ジュレ
夕食	ご飯 味噌汁 お好み焼き 切干大根の煮物 法蓮草とキノコのサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレームニエル ブロッコリーの胡麻和え しば漬け	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 蓮根の煮物 青かっぱ	ご飯 コンソメスープ チーズオムレツ スタッフエントウのサラダ うぐいす豆	ご飯 お吸い物 豆腐ステーキ 味噌あん 茄子の煮物 フルーツ	ご飯 豚汁 タラの卸ポン酢かけ 高野豆腐の煮物 漬け物	ご飯 お吸い物 若鶏の味噌焼き もやしの煮浸し 春菊とハムの辛子和え
栄養価	1662kcal/塩分6.7 g	1632kcal/塩分7.0 g	1615kcal/塩分7.4 g	1584kcal/塩分7.6 g	1604kcal/塩分6.9 g	1622kcal/塩分7.8 g	1659kcal/塩分7.4 g