

週間献立表 <<常食>>

	23	24	25	26	27	28	29
朝食	<<共通料理>> おからサラダ 牛乳 ～和食～ うめ雑炊 フルーツ ～洋食～ 食パン コーンスープ	<<共通料理>> ジャーマンポテト 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン ポタージュスープ	<<共通料理>> スパゲティサラダ 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 大根スープ	<<共通料理>> ブロッコリーの卵サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン ポタージュスープ	<<共通料理>> 卵の花 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛味噌 ～洋食～ ロールパン ポパイスープ	<<共通料理>> 大豆のトマト煮 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	勤労感謝の日 ご飯 味噌汁 豚肉の彩り汁 大豆五目煮 南瓜のサラダ	振替休日 きのことかー（麦飯） 福神漬け 盛り合わせサラダ オレンジムース	ご飯 お吸い物 たらこの味噌焼き 蓮根の五目煮 マンゴー	お寿司の日 かにかまの散らし寿司 赤だし 茄子のポン酢浸し ブロッコリー辛子マヨ和え	雑穀ご飯 赤だし 鶏肉のもろみ焼き 里芋の含め煮 キャベツサラダ	麺の日 ちゃんぽん麺 餃子 ババロア	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 冬瓜のくず煮 もやしの酢の物
夕食	ご飯 わかめスープ 点心盛り合わせ もやしナムル しば漬け	ご飯 お吸い物 厚揚げの味噌炒め イカと野菜の煮物 秋の和風サラダ	ご飯 パンプキンスープ 豆腐ハンバーグ トマト煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 枝野菜あんかけ もやしと豚肉の汁 彩り豆のサラダ	ご飯 コンソメスープ 彩りオムレツ ポパイソーテー フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ お好み風 白菜の和風サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 メバルのおろし煮 ブロッコリーの胡麻和え 三色煮豆
栄養価	1631 kcal/塩分 7.9 g	1620 kcal/塩分 7.5 g	1614 kcal/塩分 7.9 g	1575 kcal/塩分 7.5 g	1642 kcal/塩分 7.8 g	1612 kcal/塩分 7.8 g	1551 kcal/塩分 7.2 g