

週間献立表 <<常食>>

	30	1	2	3	4	5	6
朝食	<<共通料理>> カフラワーの和風サラダ 牛乳 ～和食～ いも雑炊 フルーツ  ～洋食～ 食パン コンソメスープ	<<共通料理>> おさつサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛みそ ～洋食～ ロールパン 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 のり佃煮 ～洋食～ 食パン コーンスープ	<<共通料理>> スクラブルエッグ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン 野菜スープ 	<<共通料理>> お麩の卵とじ 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>> 春雨のしそ風味和え 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>> ほうれん草のソテー 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン コンソメスープ
昼食	ご飯 かにかまスープ ホイコーロー えびしゅうまい 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根のかにくず煮 南瓜の胡麻和え	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉の梅風味炒め 人参の白和え みかん	ご飯 赤だし 天ぷら盛り合わせ おろし天つゆ 春雨の酢の物	麻婆丼（麦ごはん） 中華スープ 生野菜サラダ バナナムース 	ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻醤油焼き キャベツのソテー パンゲティサラダ 	 お寿司の日 ちらし寿司 お吸い物 筑前煮 プリン
夕食	ご飯 味噌汁 サワラの有馬焼き 白菜のうま煮 しば漬け	ご飯 味噌汁 タラのポン酢かけ ほうれん草のソテー フルーツ缶	ご飯 味噌汁 えびの卵とじ カフラワー梅おかか和え 漬け物	ご飯 具汁 豚肉の和えソース 高野豆腐の含め煮 漬け物	ご飯 お吸い物 豆腐ステーキ 味噌あん 肉じゃが きのこ海藻のサラダ 	ご飯 コンソメスープ タラのマヨ焼き 彩野菜のトマト煮 フルーツ缶	ご飯 味噌汁 ガーリックチキン カブのコンソメ煮 彩豆のサラダ
栄養価	1606 kcal/塩分 6.9 g	1688 kcal/塩分 7.2 g	1577 kcal/塩分 7.8 g	1683 kcal/塩分 7.2 g	1603 kcal/塩分 7.6 g	1712 kcal/塩分 7.7 g	1635 kcal/塩分 7.7 g