



週間献立表 <常食>

	4	5	6	7	8	9	10
朝食	《共通料理》おからサラダ	《共通料理》スクランブルエッグ	《共通料理》炒り豆腐	《共通料理》さつま芋の甘露煮	《共通料理》オムレツ	《共通料理》ポテトサラダ	《共通料理》スクランブルエッグ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	~和食~	~和食~	~和食~	七草の日		~和食~	~和食~
	しらす雑炊	ご飯	ご飯	~和食~	七草かゆ	ご飯	ご飯
	フルーツ	味噌汁	味噌汁	七草かゆ	フルーツ	味噌汁	味噌汁
	のり佃煮	のり佃煮	ふりかけ	フルーツ	ふりかけ	ふりかけ	のり佃煮
	~洋食~	~洋食~	~洋食~	~洋食~	~洋食~	~洋食~	~洋食~
	食パン	食パン	食パン	七草の日のため 洋食はお休みです。		ロールパン	食パン
	オニオンスープ	白菜スープ	ポタージュスープ	ポパイスープ	白菜スープ	コンソメスープ	
昼食	ご飯	冬野菜カレー（麦飯）	ご飯	ご飯	鮭と広島菜の炒飯	♪麺の日♪	ご飯
	たまごスープ	福神漬け	味噌汁	赤だし	中華スープ	生姜白菜うどん	味噌汁
	白身魚のムニエル	キャベツと海老のサラダ	メバルの煮つけ	とり天	ナムル	大根の酢の物	鶏肉の治部煮
	もやしのソテー	フルーツポンチ	カリフラワーサラダ	しろ菜の煮びたし	杏仁ジュレ	みかん	スナップエンドウ卵サラダ
	シーザーサラダ		柚子ゼリー	大根の梅サラダ			マンゴー
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鶏肉の和風ソース	さわらの照り焼き	豚肉の梅風味炒め	野菜キッシュ	豚肉の塩麹炒め	鶏肉の幽庵焼き	さわらの煮つけ
	和風パスタ	冬瓜の含め煮	切り昆布と大豆煮	かぶのクリーム煮	湯豆腐	キャベツの胡麻サラダ	もやしの甘酢和え
	フルーツ缶	しば漬け	青かっぱ	フルーツ缶	れんこんサラダ	金時煮豆	たくあん
	栄養価	1601 kcal / 塩分 6.0 g	1594 kcal / 塩分 7.7 g	1597 kcal / 塩分 7.8 g	1661 kcal / 塩分 6.1 g	1621 kcal / 塩分 7.7 g	1596 kcal / 塩分 7.5 g