



# 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 牛乳 ～和食～ しらす雑炊 フルーツ  ～洋食～ 食パン オニオンスープ	≪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 白菜スープ	≪共通料理≫ 炒り豆腐 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	≪共通料理≫ さつま芋の甘露煮 牛乳 七草の日 ～和食～ 七草かゆ フルーツ ～洋食～ 七草の日のため 洋食はお休みです。	≪共通料理≫ オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン ポパイスープ	≪共通料理≫ ポテトサラダ 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～ ロールパン コンソメスープ
昼食	ご飯 たまごスープ 白身魚のムニエル もやしのソテー シーザーサラダ	冬野菜カレー（麦飯） 福神漬け キャベツと海老のサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 メバルの煮つけ カリフラワーサラダ 柚子ゼリー	ご飯 赤だし とり天 しろ菜の煮びたし 大根の梅サラダ	鮭と広島菜の炒飯 中華スープ ナムル 杏仁ジュレ	♪麺の日♪ 生姜白菜うどん 大根の酢の物 みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 スタッフ・エンドウ卵サラダ マンゴー
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風ソース 和風パスタ フルーツ缶	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 冬瓜の含め煮 しば漬け	ご飯 味噌汁 豚肉の梅風味炒め 切り昆布と大豆煮 青かっぱ	ご飯 コンソメスープ 野菜キッシュ かぶのクリーム煮 フルーツ缶	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴炒め 湯豆腐 れんこんサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き キャベツの胡麻サラダ 金時煮豆	ご飯 味噌汁 さわらの煮つけ もやしの甘酢和え 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	1609 kcal/塩分 7.3 g