





# 週間献立表 <<常食>>

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	《共通料理》 ひじきサラダ 牛乳 ～和食～ かに雑炊 フルーツ  ～洋食～ 食パン 野菜スープ	《共通料理》 ビーンズサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 大根スープ	《共通料理》 ビーフン汁 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 たいみそ ～洋食～ 食パン ポパイスープ	《共通料理》 野菜炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン オニオンスープ	《共通料理》 ごぼうサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン 白菜スープ	《共通料理》 卵の花 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン キャロットスープ	《共通料理》 キャベツの胡麻サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛みそ ～洋食～ ロールパン ポタージュスープ
昼食	鏡開き ご飯 味噌汁 豚肉のもろみ炒め ブロッコリーかに風味サラダ オレンジムース	成人の日 雑穀ご飯 赤だし 天ぷら盛り合わせ おろし天つゆ 春菊の白和え	ご飯 味噌汁 アジの焼き南蛮 かぶの含め煮 ほうれん草胡麻サラダ	ハヤシライス らっきょう たまごサラダ イチゴムース 	🍱お寿司の日🍱 ちらし寿司 赤だし 青梗菜の炒め煮 人参と枝豆の白和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の香草焼き 春菊と白菜の煮物 フルーツ缶	ご飯 ポパイスープ フライ盛り合わせ カラフルマリネ 桃のムース
夕食	ご飯 コンソメスープ シーフードグラタン 大豆のトマト煮 大根のイタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 大根の煮物 春雨の青じそサラダ	ご飯 コンソメスープ チーズオムレツ ジンジャーサラダ フルーツ缶	ご飯 味噌汁 豆腐のかにあんかけ オクラ梅おなか和え しば漬け	ご飯 けんちん汁 たらの和風だれ 南瓜の胡麻和え 三色煮豆	 ご飯 中華スープ かに玉 もやしの甘酢和え 青かっぱ漬け	ご飯 お吸い物 がんもの炊き合わせ 茄子の味噌炒め たくあん
栄養価	1634 kcal/塩分 7.7 g	1602 kcal/塩分 6.6 g	1573 kcal/塩分 7.6 g	1639 kcal/塩分 7.8 g	1589 kcal/塩分 7.3 g	1632 kcal/塩分 7.1 g	1647 kcal/塩分 6.9 g