






週間献立表 <<常食>>

	18	19	20	21	22	23	24
朝食	《共通料理》 たまご焼き 牛乳 ～和食～ 青菜雑炊 フルーツ缶 ～洋食～ 食パン 人参スープ	《共通料理》 ジャーマンポテト 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》 ほうれん草のソテー 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》 おからサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン ポパイスープ	《共通料理》 オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン 野菜スープ	《共通料理》 コールスローサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン しめじスープ	《共通料理》 根菜と大豆のトマト煮 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛みそ ～洋食～ ロールパン コーンスープ
昼食	 ご飯 赤だし 親子煮 冬瓜のくず煮 もずく	雑穀ご飯 味噌汁 サバの塩焼き しろ菜の塩昆布和え ぶどうゼリー	マヨと挽肉の辛みそ丼 お吸い物 野菜サラダ バナナ 	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮物 焼きなす	ご飯 味噌汁 アジのかば焼き 白菜の煮びたし 春雨なます	雑穀ご飯 味噌汁 肉じゃがコロケ しろ菜の煮びたし ぶどうムース	♪麺の日♪ 味噌ラーメン かにしゅうまい パイナップル 
夕食	ご飯 コンソメスープ 豚肉のガーリックレモンソース オクラとはんぺんのサラダ みかん缶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ かぶのミルク煮 黄桃缶	ご飯 味噌汁 メバルの照り煮 インコの胡麻マヨ和え 金時煮豆	ご飯 野菜スープ 点心盛り合わせ 冬瓜のくず煮 たまご豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉とキノコの炒め物 大根のくず煮 フルーツ缶	ご飯 味噌汁 柳川煮 細切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のしょうが煮 ゴボウと挽肉の炒め物 さつま芋サラダ
栄養価	1669 kcal/塩分 7.1 g	1667 kcal/塩分 7.3 g	1652 kcal/塩分 6.5 g	1624 kcal/塩分 7.9 g	1637 kcal/塩分 7.7 g	1620 kcal/塩分 7.6 g	1566 kcal/塩分 7.4 g