



# 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 <sup>牛乳</sup> ～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 ポパイースープ	《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
	ご飯	雑穀ご飯	モヤシと挽肉の辛みそ丼	ご飯	ご飯	雑穀ご飯	♪麺の日♪
	赤だし	味噌汁	お吸い物	お吸い物	味噌汁	味噌ラーメン	
	親子煮	サバの塩焼き	野菜サラダ	鶏肉の甘辛みそ焼き	アジのかば焼き	かにしゅうまい	
	冬瓜のくず煮	しろ菜の塩昆布和え	バナナ	里芋の煮物	白菜の煮びたし	肉じゃがコロッケ	
	もずく	ぶどうゼリー		焼きなす	春雨なます	しろ菜の煮びたし	
						ぶどうムース	
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	野菜スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	豚肉のガーリックレモンソース	ハンバーグ	メバルの照り煮	点心盛り合わせ	豚肉とキノコの炒め物	柳川煮	赤魚のしょうが煮
	オクラとはんぺんのサラダ	かぶのミルク煮	レンコンの胡麻マヨ和え	冬瓜のくず煮	大根のくず煮	細切り昆布の煮物	ゴボウと挽肉の炒め物
	みかん缶	黄桃缶	金時煮豆	たまご豆腐	フルーツ缶	ブロッコリーサラダ	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