



# 週間献立表 <<常食>>

	8	9	10	11	12	13	14
朝食	<<共通料理>> じゃが芋そぼろ炒め 牛乳 ~和食~ うめ雑炊 フルーツ缶 ~洋食~ 食パン 野菜スープ	<<共通料理>> 大豆と野菜のトマト煮 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 ふりかけ ~洋食~ ロールパン しめじスープ	<<共通料理>> オムレツ 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 鯛みそ ~洋食~ 食パン 大根スープ	<<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~ 食パン パンプキンスープ	<<共通料理>> ビーフンソテー 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ~洋食~ ロールパン 大根スープ	<<共通料理>> 人参サラダ 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 ふりかけ ~洋食~ 食パン ポテトスープ	<<共通料理>> キャベツの胡麻サラダ 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 たいみそ ~洋食~ ロールパン コーンスープ
昼食	ご飯 すまし汁 さばの竜田焼き 五目味噌煮 白菜の和風サラダ	ご飯 味噌汁 白身フライ かぶの洋風煮 オクラもずく酢	シーフードカレー (麦飯) 福神漬け 生野菜サラダ パインヨーグルト	ご飯 中華スープ 豚肉のスタミナ焼き アスパラサラダ バナナ	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の梅ソースかけ ポテトサラダ くらのおろし和え	ご飯 味噌汁 ھاるのおろし煮 春雨の挽肉炒め レモンゼリー	ホワイトデー <b>お寿司の日</b> 穴子の散らし寿司 味噌汁 肉じゃが オレンジムース
夕食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 茄子の煮物 ちんげん菜のナムル	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 大根のそぼろ煮 マンゴー缶	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き ごぼうの炒め物 たまご豆腐	ご飯 コンソメスープ タラのチーズ焼き ブロccoliのツツサラダ 白桃缶	ご飯 中華スープ かに玉あんかけ 白菜と豚肉の煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 蓮根と豚肉甘辛炒め かぼちゃサラダ しば漬け	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根おかか煮 りんご缶
栄養価	1659 kcal/塩分 6.8 g	1693 kcal/塩分 7.5 g	1596 kcal/塩分 7.4 g	1624 kcal/塩分 5.8 g	1665 kcal/塩分 7.9 g	1649 kcal/塩分 7.5 g	1615 kcal/塩分 7.6 g

食材の入荷状況によりやむを得ず献立変更となる場合があります。