



週間献立表 <<常食>>

	12	13	14	15	16	17	18
朝食	<<共通料理>> ジャーマンポテト 牛乳 ～和食～ さけ雑炊 フルーツ缶 ～洋食～ 食パン コーンスープ	<<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～ ロールパン 豆腐スープ	<<共通料理>> ポテトサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ 食パン 玉ねぎスープ	<<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 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 たいみそ ～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 のり佃煮 ～洋食～ 食パン 豆腐スープ	<<共通料理>> 人参とツナのサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン ポテトスープ
昼食	ご飯 お吸い物 ホキの梅マヨ焼き 冬瓜のくず煮 小松菜のお浸し	豆ごはん 赤だし 豆腐ハンバーグみぞれ餡 竹の子と落の煮物 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 大豆の煮物 オクラのおかか和え	🍱お寿司の日🍱 カニ風ちらし寿司 赤だし ブロッコリー胡麻和え いちごムース	雑穀ご飯 お吸い物 若鶏の生姜煮 菜種サラダ たまご豆腐	ご飯 コンソメスープ コーンコロケ ほうれん草のソテー 洋風冷やっこ	♪麺の日♪ 卵とじうどん 高野豆腐の含め煮 パインムース
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉炒め キャベツサラダ 金時煮豆	ご飯 お吸い物 さばの塩焼き もやしの酢の物 しば漬け	ご飯 コンソメスープ チーズオムレツ 白菜サラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 蓮根サラダ うぐいす豆	ご飯 味噌汁 肉どうふ もやしとハムのソテー りんご缶	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 春雨の酢の物 洋ナシ缶	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め もやしサラダ たくあん
栄養価	1589 kcal/塩分 5.4 g	1700 kcal/塩分 7.7 g	1672 kcal/塩分 7.6 g	1581 kcal/塩分 7.5 g	1632 kcal/塩分 7.1 g	1650 kcal/塩分 7.1 g	1580 kcal/塩分 7.5 g