



# 週間献立表 <<常食>>

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	<<共通料理>> ひじきサラダ 牛乳 ~和食~ たまご雑炊 フルーツ缶 ~洋食~ 食パン 野菜スープ	<<共通料理>> 厚焼き玉子 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 ふりかけ ~洋食~ ロールパン きのこスープ	<<共通料理>> ホーレン草とのつ和え 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 鯛みそ ~洋食~ 食パン コンソメスープ	<<共通料理>> コールローサラダ 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>> 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 コンソメスープ	<<共通料理>> 炒り豆腐 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>> スクランブルエッグ 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 鯛みそ ~洋食~ ロールパン 白菜スープ
昼食	ご飯 コンソメスープ たらこのトマトソースかけ もやし炒め 玉ねぎマスタードサラダ	雑穀ご飯 お吸い物 若鶏のもろみ焼き 大根の煮物 キャベツなます	ご飯 味噌汁 豚肉の香味ソースかけ 冬瓜と枝豆のくず煮 パイナップル	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き もやしのソテー オクラの和え物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ ホーレン草のひじきサラダ ベリーゼリー	ホークカレー(麦飯) 福神漬け 盛り合せサラダ みかんヨーグルト	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉の胡麻味噌炒め 茄子の煮びたし 卵豆腐
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉のオyster炒め 白菜のうま煮 金時豆煮	ご飯 味噌汁 木の野菜あんかけ カラフルマリネ フルーツ缶	ご飯 中華スープ かに玉 茄子の味噌炒め ブロッコリーサラダ	ご飯 コンソメスープ 豆腐ラザニア風 大根の和風味サラダ パイン缶	ご飯 味噌汁 豚肉の彩りソテー 菜の花辛子和え たくあん	ご飯 中華スープ 八宝菜 かにしゅうまい 春雨の梅風味サラダ	ご飯 味噌汁 メバルの煮つけ 大根のツツサラダ 漬け物
栄養価	1592 kcal/塩分 7.0 g	1570 kcal/塩分 7.1 g	1661 kcal/塩分 6.2 g	1642 kcal/塩分 6.9 g	1642 kcal/塩分 7.7 g	1598 kcal/塩分 6.4 g	1620 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。