

週間献立表 <<常食>>

	31	1	2	3	4	5	6
朝食	<<共通料理>> さつま芋の甘露煮 牛乳 ~和食~ たまご雑炊 フルーツ缶 ~洋食~ 食パン 卵スープ	<<共通料理>> 小松菜のオムレツ炒め 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 ふりかけ ~洋食~ ロールパン 白菜スープ	<<共通料理>> オムレツ 牛乳 ~和食~  ご飯 味噌汁 のり佃煮 ~洋食~ 食パン 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 南瓜スープ	<<共通料理>> おからサラダ 牛乳 ~和食~ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ~洋食~ ロールパン 白菜スープ	<<共通料理>> 野菜炒め 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>> マカロニサラダ 牛乳 ~和食~  ご飯 味噌汁 鯛みそ ~洋食~ ロールパン ポパイスープ
昼食	ご飯  味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 大根の山椒炒め キャベツのツナサラダ	🍱お寿司の日🍱 散らし寿司 澄まし汁 里芋の煮物 大根のツナサラダ 	雑穀ご飯 味噌汁 さわらのかば焼き 野菜炒め オレンジムース	福井県ご当地メニュー ♪麺の日♪ 越前おろしそば ごんざ(煮物) ようかん 	トマトキーマカレー  福神漬け 盛り合せサラダ マンゴヨーグルト	ご飯 味噌汁 コーンコロケ 彩り豆のサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 人参と枝豆の白和え ベリーゼリー
夕食	ご飯 味噌汁 海老団子と豆腐煮 白菜の甘酢和え フルーツ缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の焼肉炒め 青梗菜の煮浸し フルーツ	ご飯  澄まし汁 お好み焼き もやしソテー 菜の花の胡麻マヨ和え	ご飯 味噌汁 ホイコーロー 三色ナムル 金時豆煮	ご飯 コンソメスープ たらのハーブ焼き 海藻サラダやっこ フルーツ	ご飯 お吸い物 ほきのもろみ焼き 春雨なます しば漬け	ご飯 お吸い物 柳川風煮 枵らのマヨぽんサラダ 高菜漬け
栄養価	1620 kcal/塩分 5.9 g	1610 kcal/塩分 7.0 g	1642 kcal/塩分 7.1 g	1577 kcal/塩分 6.6 g	1602 kcal/塩分 7.2 g	1604 kcal/塩分 6.7 g	1667 kcal/塩分 7.5 g