



週間献立表 <<常食>>

	7	8	9	10	11	12	13
朝食	<<共通料理>> ひじきサラダ 牛乳 ～和食～ うめ雑炊 フルーツ缶 ～洋食～ 食パン コーンスープ	<<共通料理>> 汁入りスクランブルエッグ 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>> キャベツの胡麻サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛みそ ～洋食～ 食パン しめじスープ	<<共通料理>> たまご焼き 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン きのことスープ	<<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 白菜スープ	<<共通料理>> キャロットサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン コンソメスープ	<<共通料理>> ビーファン炒め 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
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 茄子の胡麻和え ブロッコリー-胡麻サラダ	ご飯 コンソメスープ タラのケルムニエル ほうれん草ソテー きのことサラダ	雑穀ご飯 お吸い物 アジフライ 冬瓜の水晶煮 バナナムース	ご飯 味噌汁 豚肉のごま風味焼き 蓮根の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 カラの有馬焼き 五目煮 冷ややっこ	ヤンニョム豚丼 中華スープ 春雨青じそサラダ フルーツ杏仁	ご飯 コンソメスープ タラのムニエル～タラマヨソース～ イタリアンサラダ フルーツ
夕食	ご飯 中華スープ かに玉 キャベツの味噌炒め 白花豆煮	ご飯 味噌汁 豚肉の卸かけ しろ菜の煮浸し フルーツ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの炒め物 うぐいす豆	ご飯 味噌汁 ホキの和オソースかけ カラワ-のかくず煮 たくあん	ご飯 味噌汁 とんぺい風卵焼き 大根なます 青かっぱ	ご飯 お吸い物 赤魚のみぞれ煮 じゃが芋マスタード和え しば漬け	ご飯 味噌汁 挽肉と豆腐の炒め物 パプリカ胡麻マヨ和え 白花豆煮
栄養価	1612 kcal/塩分 7.2 g	1582 kcal/塩分 7.2 g	1680 kcal/塩分 6.5 g	1597 kcal/塩分 7.1 g	1642 kcal/塩分 7.9 g	1608 kcal/塩分 7.5 g	1626 kcal/塩分 7.2 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。