



週間献立表 <<常食>>

	14	15	16	17	18	19	20
朝食	<<共通料理>> さつま芋の甘露煮 牛乳 ～和食～ かに雑炊 フルーツ缶 ～洋食～ 食パン 野菜スープ	<<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～ ロールパン 大根スープ	<<共通料理>> 野菜炒め 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～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 ふりかけ ～洋食～ 食パン じゃが芋スープ	<<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～ ロールパン きのことスープ	<<共通料理>> ほうれん草のソテー 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>> じゃが芋のそぼろ炒め 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	家族懇談会 ご飯 野菜スープ 麻婆豆腐 かにしゅうまい 春雨の中華風サラダ	雑穀ご飯 味噌汁 とり天 もやしの胡麻酢和え 抹茶ゼリー	ご飯 お吸い物 さわらの西京焼き 冬瓜の煮物 ぶどうムース	ピーマンそぼろ丼 お吸い物 白菜とわけぎのぬた バナナ	ご飯 お吸い物 ホキの磯辺焼き もやしとハムのサラダ ココアプリン	ベーコンピラフ コンソメスープ 野菜ソテー 大豆サラダ	♪麺の日♪ カレーうどん 大根サラダ 桃ヨーグルト
夕食	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き カリフラワーのツナサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ぶりの煮つけ 大根の柚子サラダ 青かっぱ	ご飯 味噌汁 甘辛豆腐の卵とじ ブロッコリーソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 たらしの冷やし鉢 南瓜のいとこ煮 たくあん	ご飯 豆腐スープ ハンバーグ キャベツのごまサラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 厚揚げの味噌炒め 里芋の含め煮 ブロッコリーのツナサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ もやしの塩麹炒め 金時煮豆
栄養価	1620 kcal/塩分 5.6 g	1694 kcal/塩分 6.5 g	1590 kcal/塩分 6.4 g	1595 kcal/塩分 7.0 g	1600 kcal/塩分 7.6 g	1585 kcal/塩分 7.2 g	1605 kcal/塩分 7.3 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。