


週間献立表

区分	07/03(月)	07/04(火)	07/05(水)	07/06(木)	07/07(金)	07/08(土)	07/09(日)
朝食	ごはん かにかま玉子ロール 卵の花 ふりかけ(お魚) みそ汁	菓子パン トマトの和風マリネ アップルコンポート 牛乳	ごはん グリルチキン(レモンハーブ) ぜんまいの田舎煮 のり佃煮 みそ汁	ホットドッグ ヨーグルト 果物(マンゴー) ケチャップ&マスタード 牛乳	ごはん 納豆 春菊と湯葉の煮びたし 梅干し みそ汁	コッパン コールスローサラダ ソファール元気ヨーグルト イチゴジャム 牛乳	チョコパン キャロットサラダ 果物(セコリータバナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	天丼 ほうれん草のお浸し すまし汁 和菓子	ごはん 焼き魚(さば) 味噌金平 けんちん汁 ショコラブチケーキ	チキントマトカレー アボカドサラダ 果物(すいか) 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 空心菜の炒め物 汁ビーフン タピオカミルクティー	そうめん うざく 牛乳 七夕の和菓子 	三色丼 キャベツの磯辺和え あおさ汁 プリン	味噌カツ丼 大根の梅肉和え 醤油仕立ての実だくさん汁 ぶどうゼリー
夕食	ごはん 煮魚(カレイ) (共煮) キャベツの塩だれ みそ汁	ごはん ポークチャップ 付け合せ(レタス) チンゲンサイのごま和え みそ汁	チャーハン 餃子 野菜の辛味漬け わかめの中華スープ	ごはん 豚冷しゃぶ(わさび風味) (大根サラダ) たたききゅうりの金山寺みそ和え とろろ昆布汁	ごはん ハンバーグ&コロッケ 付け合せ 茄子の辛子和え みそ汁	ごはん かぼちゃとひき肉のフライ 付け合せ モロヘイヤとなめこのお浸し みそ汁	ごはん チキンソテー(サルサソール) (ソテー) 玉子サラダ コンソメスープ
合計	1449kcal た:55.3g 脂:24.8g 塩:11.5g	1481kcal た:59.4g 脂:39.8g 塩:6.9g	1438kcal た:52.1g 脂:33.7g 塩:10.2g	1451kcal た:63.6g 脂:47g 塩:12.9g	1486kcal た:61.7g 脂:35.4g 塩:13.5g	1458kcal た:47.3g 脂:35.3g 塩:7.8g	1451kcal た:53.7g 脂:40.2g 塩:7.1g

