

週間献立表

区分	07/31(月)	08/01(火)	08/02(水)	08/03(木)	08/04(金)	08/05(土)	08/06(日)
朝食	ごはん 昆布と豚肉のうま煮 チーズちくわ ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん 納豆 湯葉と昆布の彩り和え 梅干し みそ汁	チョコパン オムレツ かぼちゃサラダ 型抜きチーズ 牛乳	ごはん ごうや豆腐と海老の玉子とじ ひじきの煮物 ふりかけ(鮭) みそ汁	コッパン カクテルフルーツ ソファール元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳	レーズンロール キャロットサラダ 果物(セニョリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	冷やし納豆そば 揚げだし豆腐 牛乳 フルーツポンチ	ごはん チキンソテー(ラウトウイユ) 付け合せ(レタス) なすのマリネ ミネストローネ バニラアイス	ポークカレー コーンのサラダ 牛乳 果物(グレープフルーツ)	ごはん 揚げたらの南蛮ソース 付け合せ(サニーレタス) ひじきの白和え 豚汁 冷凍みかん	ひやむぎ 冷奴 牛乳 果物(パイナップル)	他人丼 おくらのごま和え 実だくさん汁 ぶどうゼリー	焼肉丼 きゅうりの辛子和え 実だくさん汁 ラ・フランスゼリー
夕食	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 付け合せ(レタス) トマトの卸し酢和え みそ汁	ごはん 豆腐の照り焼き 付け合せ(サニーレタス) モロヘイヤのお浸し みそ汁	ごはん ハンバーグ(おろしポン酢) 付け合せ(サニーレタス) キャベツの塩だれ みそ汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 付け合せ(レタス) 若布とレタスの中華和え 中華スープ	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ しめじのたらこ和え みそ汁	ごはん 豚カツ 付け合せ 大根の梅肉和え みそ汁	ごはん コロッケ 付け合せ もやしの磯辺和え みそ汁
合計	1472kcal た:71.4g 脂:30g 塩:18.2g	1467kcal た:57.1g 脂:39.1g 塩:6.5g	1484kcal た:56.5g 脂:35.2g 塩:10.6g	1460kcal た:62.2g 脂:44.6g 塩:7.5g	1458kcal た:64.6g 脂:35.4g 塩:10.4g	1497kcal た:57.3g 脂:34.7g 塩:7.5g	1485kcal た:57.6g 脂:37.5g 塩:7.5g



