


週間献立表

区分	08/14(月)	08/15(火)	08/16(水)	08/17(木)	08/18(金)	08/19(土)	08/20(日)
朝食	ごはん 炒り卵 筑前煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン ジャーマンポテト 黄桃コンポート 牛乳	ごはん 玉子と豆腐のしんじょ れんこん昆布煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ロールパン スペイン風バイクドエッグ カリフラワーサラダ マーガリン 牛乳	ごはん 納豆 切り干し大根の煮物 梅干し みそ汁	食パン プチ野菜のキッシュ 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 ほうれん草とえのきのソテー 果物(セヨリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	冷やしためきうどん おはぎ 牛乳 果物(梨) 	ごはん 鶏肉の唐揚げ 付け合せ(レタス) きゅうりのごま和え 豚汁 ねりきり	オムカレー チーズサラダ 牛乳 果物(デラウエア)	枝豆ご飯 焼き魚(鮭) なす田楽 さつま汁 たいやき	ひやむぎ 焼き豆腐のそぼろあんかけ 牛乳 果物(グレープフルーツ)	五目寿司 ひじきの煮付け 実だくさん汁 プリン	ソースカツ丼 焼きナスのおかか和え 実だくさん汁 豆乳ブラマンジェ
夕食	ごはん 鶏肉のトマト煮 (温野菜) キャベツのライム風味和え コンソメスープ	ごはん 煮魚(カレイ) (共煮) 茄子の味噌炒め みそ汁	ごはん エビフライ 付け合せ なめことわかめのポン酢和え みそ汁	ごはん 豚肉のにんにく炒め 付け合せ(レタス) キャベツの塩昆布和え みそ汁	ごはん メンチカツ 付け合せ きゅうりの塩糀和え みそ汁	ごはん キーマカレーコロッケ 付け合せ しめじの磯辺和え みそ汁	ごはん チーズインハンバーグ(トマトソース) (フライドポテト) グリーンサラダ コンソメスープ
合計	1421kcal た:54.9g 脂:28.5g 塩:14.1g	1445kcal た:64.3g 脂:26.7g 塩:6.8g	1452kcal た:50.4g 脂:40.3g 塩:8.9g	1482kcal た:69.6g 脂:44.4g 塩:9.7g	1485kcal た:56.8g 脂:33.7g 塩:13.9g	1489kcal た:44.6g 脂:37g 塩:8g	1489kcal た:44.1g 脂:47g 塩:6.1g

