

週間献立表

区分	10/02(月)	10/03(火)	10/04(水)	10/05(木)	10/06(金)	10/07(土)	10/08(日)
朝食	ごはん ほうれん草玉子巻 ひじきの煮物 のり佃煮 みそ汁	菓子パン カリフラワーのサラダ 洋梨コンポート 牛乳 	ごはん 豚肉の生姜煮 おくらの湯葉和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	マヨコーントースト 果物(みかん) ヨーグルト 牛乳	ごはん 納豆 切り干し大根の煮物 梅干し みそ汁	ロールパン コールスローサラダ ソファール元気ヨーグルト チョコレート 牛乳	食パン 豆腐のサラダ 果物(セヨリータバナナ) マーマレードジャム 牛乳
昼食	ナポリタン 玉子サラダ 牛乳 果物(柿)	オムライス(ホワイトソース) トマトサラダ 洋風実だくさん汁 カエデの実 	お月見カレー グリーンサラダ 牛乳 お月見饅頭 	さつま芋ご飯 鮭の塩糀焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 ドームケーキ(カスタード)	肉うどん きのこの磯辺和え 牛乳 果物(グレープフルーツ)	チキンカツ丼 きゅうりの梅肉和え 実だくさん汁 ハスカップゼリー	かき揚げ丼 いんげんのおかか和え 実だくさん汁 セノーゼゼリー
夕食	ごはん 豚肉のすき焼 なめこの卸し和え 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) 青梗菜のおかか和え みそ汁	ごはん ハンバーグ(トマトソース) (ソテー) 小エビのサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のソテー(マッシュルームクリームソース) 付け合せ(レタス) ジャーマンポテト コンソメスープ	ごはん 鶏肉の煮込みビーンズソース マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の韓国風炒め 付け合せ(レタス) 小松菜のナムル 中華スープ	ごはん 水餃子 白菜サラダ 中華スープ
合計	1482kcal た:55.6g 脂:40g 塩:7.8g	1481kcal た:59g 脂:39.3g 塩:6.7g	1470kcal た:55.4g 脂:35.7g 塩:6.9g	1441kcal た:60.6g 脂:42.2g 塩:6.4g	1477kcal た:68.9g 脂:25.5g 塩:17.9g	1493kcal た:57.8g 脂:41.7g 塩:8.7g	1458kcal た:41.3g 脂:27.9g 塩:9.2g

