

週間献立表

区分	09/18(月)	09/19(火)	09/20(水)	09/21(木)	09/22(金)	09/23(土)	09/24(日)
朝食	海苔茶漬け 厚焼たまご 漬物(たくあん) 牛乳	菓子パン キャロットサラダ 洋梨コンポート 牛乳	ごはん きのこ玉子焼き 山形のだし のり佃煮 みそ汁	イギリス食パン スクランブルエッグ いんげんのサラダ マーガリン 牛乳	ごはん がんもどきの煮物 五目豆 ふりかけ(たらこ) みそ汁	玄米パン エビグラタン ソール元気ヨーグルト イチゴジャム 牛乳	クロワッサン トマトサラダ 果物(セニョリーバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	赤飯 煮魚(赤魚) (共煮) きのこの白和え すまし汁 一口芋ようかん	バター醤油ピラフ カキのオープン焼き なすのマリネ きのこのチャウダー クリームブッセ	チキンカレー かぼちゃサラダ 牛乳 果物(柿)	ごはん ホイコーロー くらげときゅうりの和え物 中華風実だくさん汁 桃まん	きつねそば おはぎ 牛乳 果物(ぶどう)	味噌カツ丼 しめじのおかか和え 醤油仕立ての実だくさん汁 ぶどうゼリー	牛丼 キャベツのお浸し 実だくさん汁 お米のムース
夕食	ごはん 生姜焼き 付け合せ(レタス) もやしの煮浸し みそ汁	ごはん 和風ロールキャベツ きゅうりの辛子和え とろろ昆布汁	ごはん ツナサラダコロケ 付け合せ 大根とわかめのポン酢和え みそ汁	ごはん チキンソテー(トマトソース) (温野菜) 豆腐サラダ コンソメスープ	ごはん 焼き魚(あじ) 切干大根の煮物 みそ汁	ごはん 鶏肉のワイン蒸し(レモン風味) 付け合せ(レタス) チンゲン菜のソテー コンソメスープ	ごはん わかさぎの天ぷら ブロッコリーのなめ茸和え みそ汁
合計	1415kcal た:62.2g 脂:26.8g 塩:10.8g	1465kcal た:46.9g 脂:42.4g 塩:6.9g	1482kcal た:47.1g 脂:36.7g 塩:9.2g	1485kcal た:64g 脂:47.1g 塩:7.2g	1481kcal た:63.2g 脂:30.3g 塩:15.5g	1459kcal た:52.9g 脂:36.7g 塩:7.2g	1491kcal た:53.2g 脂:50.5g 塩:9.5g

