

# 週間献立表

| 区分 | 09/04(月)                              | 09/05(火)                                       | 09/06(水)   | 09/07(木)  | 09/08(金)                                    | 09/09(土)  | 09/10(日)  |
|----|---------------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | ごはん<br>肉じゃが<br>笹かま<br>かけておいしい卵<br>みそ汁 | 菓子パン<br>寒天サラダ<br>アップルコンポート<br>牛乳               | ごはん<br>ぜんまいの田舎煮<br>味付きめかぶ<br>辛子明太子<br>みそ汁        | ツナトースト<br>果物(マンゴー)<br>ヨーグルト<br>牛乳                           | ごはん<br>ウイナー-玉子巻<br>大根さっぱりサラダ<br>のり佃煮<br>みそ汁 | ロールパン<br>トマトサラダ<br>ソファール元気ヨーグルト<br>あんずジャム<br>牛乳 | チョコパン<br>いんげんのサラダ<br>果物(セニョリーバナナ)<br>型抜きチーズ<br>牛乳 |
| 昼食 | 焼きそば<br>玉子サラダ<br>牛乳<br>果物(パイナップル)     | 五目ご飯<br>焼き魚(ほっけ)<br>切干大根の煮物<br>さつま汁<br>ココアワッフル | ポークカレー<br>コーンサラダ<br>牛乳<br>果物(いちじく)               | ごはん<br>鶏天(おろしポン酢)<br>付け合せ(サニーレタス)<br>ひじきサラダ<br>豚汁<br>洋梨のタルト | しょうゆラーメン<br>春雨サラダ<br>牛乳<br>果物(グレープフルーツ)     | 豚味噌丼<br>刻み昆布のしそ風味サラダ<br>実だくさん汁<br>ブルーベリーゼリー     | たれカツ丼<br>チンゲン菜のごま和え<br>もずく汁<br>豆乳デザート             |
| 夕食 | ごはん<br>棒棒鶏<br>若布のごま油炒め<br>中華スープ       | ごはん<br>牛すじと豆腐の煮込み<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁         | ごはん<br>玉子ソーセージフライ<br>付け合せ<br>きゅうりの金山寺みそ和え<br>みそ汁 | ごはん<br>タラのバジル風味焼き<br>(ソテー)<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ            | ごはん<br>豚肉の塩炒め<br>付け合せ(レタス)<br>卵の花<br>みそ汁    | ごはん<br>鶏肉のタルタル焼き<br>(温野菜)<br>小エビのサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>白身魚の蒲焼<br>(ゆかり和え)<br>焼き茄子の柚子味噌和え<br>みそ汁    |
| 合計 | 1466kcal た:63.9g 脂:32.9g 塩:10.1g      | 1439kcal た:70.6g 脂:33.7g 塩:8.2g                | 1443kcal た:50.8g 脂:34.7g 塩:8.8g                  | 1457kcal た:63.9g 脂:46.2g 塩:8.4g                             | 1440kcal た:69.6g 脂:31.5g 塩:15.2g            | 1466kcal た:66.2g 脂:36.7g 塩:9.3g                 | 1485kcal た:49.2g 脂:45.8g 塩:5.6g                   |



