

週間献立表

区分	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	12/01(金)	12/02(土)	12/03(日)
朝食	ごはん 肉団子 切り干し大根の煮物 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン 茹でキャベツとハムのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 納豆 大根のそぼろ煮 梅干し みそ汁	レーズンロール スペイン風オムレツ 大根サラダ 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 玉子ロール 山形のだし のり佃煮 みそ汁	イギリス食パン ブロッコリーのツナサラダ ソファール元気ヨーグルト マーガリン 牛乳	クロワッサン コールスローサラダ 果物(セニョリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	味噌煮込みうどん なめこ豆腐 牛乳 果物(キウイ)	ごはん 鶏肉の山賊焼き 付け合せ(サニーレタス) 小松菜の煮浸し 豚汁 ドームケーキ(こしあん)	カツカレーorエビフライカレー コーンサラダ 牛乳 果物(パイナップル)	ごはん 麻婆豆腐 野菜炒め あさりの中華スープ チーズババロアシュークリーム	ペスカトーレ 蒸し鶏のサラダ 牛乳 果物(りんご)	親子丼 ほうれん草の磯辺和え 実だくさん汁 野菜と果物のゼリー	サイコロステーキ丼 豆腐サラダ 実だくさん汁 セビージェリー
夕食	ごはん いわしの明太マヨ焼き きゅうりとれんこんの梅肉和え みそ汁	ごはん 水餃子 もやしと豆苗のナムル 中華スープ	ごはん 水炊き おくらのおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 付け合せ(レタス) 白菜のなます みそ汁	ごはん 煮込みハンバーグ きのこのサラダ コンソメスープ	ごはん ヒレカツ 付け合せ 大根の土佐煮 みそ汁	ごはん わかさぎの天ぷら チンゲン菜のお浸し みそ汁
合計	1439kcal た:63.7g 脂:37.9g 塩:10.4g	1467kcal た:61.3g 脂:30g 塩:8.6g	1459kcal た:58.1g 脂:33g 塩:9.7g	1430kcal た:61.1g 脂:52.1g 塩:10.4g	1446kcal た:57.3g 脂:32.1g 塩:9.9g	1436kcal た:60.8g 脂:34.4g 塩:8.1g	1451kcal た:44.1g 脂:58.1g 塩:6g