

週間献立表

区分	12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)	12/23(土)	12/24(日)
朝食	ごはん きのご玉子焼き ほうれん草の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン キャベツのレモン風味 洋梨のコンポート 牛乳	ごはん 納豆 大根のそぼろ煮 梅干し みそ汁	ごはん 玉子豆腐 味付きめかぶ のり佃煮 みそ汁	菓子パン 果物(マンゴー) ソール元気ヨーグルト 牛乳	海苔茶漬け ちよい豆腐 漬物(たくあん) 牛乳	ミルクパン 豆腐サラダ 果物(セネオリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	温玉焼きそば ひじきサラダ 牛乳 果物(オレンジ)	ごはん さばの味噌煮 (共煮) 金平ごぼう けんちん汁 どら焼き	ポークカレー わかめサラダ 牛乳 果物(りんご)	ごはん 鶏肉と野菜のチーズ焼き 人参の豆腐和え 豚汁 ココア&クッキー	にぎり寿司 フライドチキン フライドポテト シーザーサラダ ジュース ケーキ	かき揚げ天丼おろしだれ 白菜のとろろ昆布和え 実だくさん汁 いちごプリン	うな玉丼 沢庵の和え物 実だくさん汁 パインゼリー
夕食	ごはん メカジキのトマト煮 きのこのマリネ コンソメスープ	バター醤油ピラフ ポトフ グリーンサラダ レタススープ	ごはん 豆腐ステーキ(肉みそソース) (付け合わせ) ほうれん草の磯辺和え みそ汁	ごはん 常夜煮 大根と柚子の甘酢和え みそ汁	ごはん ハンバーグ(トマトソース) 付け合せ(レタス) かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	ごはん かに玉の野菜あんかけ 焼売 中華スープ	ごはん メンチカツ 付け合せ 海藻の梅肉和え みそ汁
合計	1487kcal た:56.5g 脂:43.8g 塩:9.1g	1486kcal た:53.6g 脂:35.8g 塩:8.1g	1491kcal た:64.6g 脂:38g 塩:9.1g	1403kcal た:68.8g 脂:27.1g 塩:10.7g	1600kcal た:76g 脂:54.6g 塩:5.9g	1488kcal た:43.8g 脂:35g 塩:9.5g	1489kcal た:56.9g 脂:42.2g 塩:9.6g