

週間献立表

区分	01/29(月)	01/30(火)	01/31(水)	02/01(木)	02/02(金)	02/03(土)	02/04(日)
朝食	ごはん 筑前煮 笹かま かけておいしい卵 みそ汁	菓子パン 大根サラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 納豆 ひじきの煮物 梅干し みそ汁	コッペパン ブ子野菜のキッシュ ポテトサラダ ストロベリージャム 牛乳	海苔茶漬け 厚焼き玉子 漬物(たくあん) 牛乳	ぶどうパン きのこのサラダ 果物(セニョリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳	食パン 人参のツナサラダ ソファール元気ヨーグルト アップルジャム 牛乳
昼食	カレーうどん しめじと舞茸の土佐酢和え 牛乳 果物(オレンジ)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のからし和え けんちん汁 いちごクレープ	オムハヤシ 冷しゃぶサラダ 牛乳 果物(パイナップル)	ごはん 鶏の唐揚げ(おろしポン酢) 付け合せ(サニーレタス) 大根の煮物 豚汁 コーヒーゼリー	恵方巻 菜の花のお浸し つみれ汁 節分ポーロ	サイコロステーキ丼 (野菜炒め) カニ風味サラダ 実だくさん汁 ぶどうゼリー	タレカツ丼 白菜のなます 実だくさん汁 豆乳デザート
夕食	ごはん 肉じゃが キムチ納豆 みそ汁	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 付け合せ(サニーレタス) もやしのナムル わかめのスープ	おかかごはん 豆腐のえびあんかけ 海藻の生姜酢 みそ汁	ごはん まぐろの生姜焼き (しめじの二杯酢) モロヘイヤとなめ草の和え物 みそ汁	ごはん 肉団子の酢豚 若布の中華和え 中華スープ	ごはん 帆立風味フライ 付け合せ ぜんまいの五目煮 みそ汁	ごはん チーズハンバーグ(トマトソース) (温野菜) ハムサラダ コンソメスープ
合計	1463kcal た:69g 脂:29.4g 塩:11.4g	1471kcal た:64.3g 脂:33.6g 塩:7.7g	1488kcal た:66g 脂:41.8g 塩:9.7g	1441kcal た:67.2g 脂:30.6g 塩:8.5g	1474kcal た:49.7g 脂:36.4g 塩:10.4g	1481kcal た:51.6g 脂:48.5g 塩:8.1g	1440kcal た:49.4g 脂:37.1g 塩:6.1g