

週間献立表

区分	01/08(月)	01/09(火)	01/10(水)	01/11(木)	01/12(金)	01/13(土)	01/14(日)
朝食	菓子パン 果物(セニョリーバナナ) ソファール元気ヨーグルト 牛乳	レーズンロール オムレツ ジャーマンポテト 型抜きチーズ 牛乳	ごはん こうや豆腐と海老の玉子とじ 五目豆 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ミートトースト 果物(マンゴー) ソファールストロベリー 牛乳	ごはん 玉子しんじょ 肉じゃが ふりかけ(たらこ) みそ汁	ぶどうパン オムレツ(コンビネーション) マカロニサラダ ソファール元気ヨーグルト 牛乳	ミルクパン ツナポテトサラダ 果物(セニョリーバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	にぎり寿司 天ぷら 筑前煮 漬物(たくあん) お汁粉 ジュース	ごはん 鶏肉のチリソース 付け合せ(サニーレタス) チンゲン菜の中華和え 中華風実だくさん汁 アップルパイ	チキンカレー 小エビのサラダ 牛乳 果物(キウイ)	ごはん ぶりの照り焼き (付け合わせ) ほうれん草のごま和え 豚汁 ココアワッフル	玉子とじうどん なめこ豆腐 牛乳 果物(パイナップル)	唐揚げ丼 風呂吹き大根 実だくさん汁 ラ・フランスゼリー	オムライス(ケチャップ) トマトサラダ 実だくさんスープ 黒糖ムース
夕食	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 付け合せ(レタス) もやしの辛子和え とろろ昆布汁	ごはん タラのガーリックバター風味 (ソテー) 大根の和風サラダ コンソメスープ	ごはん ホイコーロー ブロッコリーのかにあんかけ わかめの中華スープ	ごはん ポークチャップ 付け合せ(レタス) きのこのワイン蒸し コンソメスープ	ごはん かぼちゃのひき肉フライ 付け合せ 白菜の磯辺和え みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ(おろしソース) 付け合せ(レタス) しめじの炒め煮 みそ汁	ごはん 卵入りハムカツ 付け合せ 小松菜の土佐酢和え みそ汁
合計	1673kcal た:85g 脂:52.1g 塩:7.3g	1427kcal た:63.9g 脂:39.5g 塩:7.3g	1492kcal た:64.6g 脂:35.9g 塩:8.9g	1485kcal た:63.8g 脂:41.8g 塩:7.7g	1451kcal た:56.9g 脂:35g 塩:12.7g	1483kcal た:58.4g 脂:37.1g 塩:8.1g	1472kcal た:45.6g 脂:52.8g 塩:7g