

週間献立表

区分	02/19(月)	02/20(火)	02/21(水)	02/22(木)	02/23(金)	02/24(土)	02/25(日)
朝食	ごはん 目玉焼 紅白なます のり佃煮 みそ汁	菓子パン ひじきサラダ 果物(マンゴー) 牛乳	ごはん 納豆 昆布と豚肉のうま煮 梅干し みそ汁	ロールパン チキンオープン焼き マカロニサラダ アップルジャム 牛乳	ごはん 旬彩焼き ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	クロワッサン もやしサラダ 果物(セニョリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳	ミルクパン コーンサラダ ソフル元気ヨーグルト ブルーベリージャム 牛乳
昼食	ペペロンチーノ 冷しゃぶサラダ 牛乳 果物(グレープフルーツ)	ごはん 鶏肉のパセリバターグリル (温野菜) グリーンリーフとチーズのサラダ ミルクスープ お野菜焼きドーナツ	ポークカレー おからサラダ 牛乳 果物(キウイ)	ごはん 煮魚(かれい) (共煮) 五目金平 豚汁 アロエヨーグルト	月見そば 小松菜の豆腐和え 牛乳 果物(オレンジ)	鮭そぼろの三色丼 いんげんの炒り煮 実だくさん汁 プリン	キムチ牛丼 ブロッコリーの胡麻和え 実だくさん汁 みかんゼリー
夕食	ごはん 焼餃子 メンマの黒コショウ風味 中華スープ	ごはん 豚すき煮 おくらのおかか和え みそ汁	ごはん 白身魚のグラタン 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん チキンソテー(サルサソース) (ソテー) グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 肉詰め稲荷の含め煮 エリンギの味噌炒め とろろ昆布汁	ごはん メンチカツ 付け合せ なめこの卸和え みそ汁	ごはん れんこんのエビ挟み揚げ 付け合せ(レタス) モロヘイヤのポン酢和え みそ汁
合計	1489kcal た:52.1g 脂:41.9g 塩:6.6g	1449kcal た:63.9g 脂:32.9g 塩:6.3g	1483kcal た:61.5g 脂:38.2g 塩:10.4g	1468kcal た:65.5g 脂:40.2g 塩:7.6g	1478kcal た:61.5g 脂:41.8g 塩:16.1g	1416kcal た:44.9g 脂:50.5g 塩:8.5g	1449kcal た:54.1g 脂:37.4g 塩:9g