

週間献立表

区分	05/28(月)	05/29(火)	05/30(水)	05/31(木)	06/01(金)	06/02(土)	06/03(日)
朝食	ごはん かに入り卵蒸し 昆布と豚肉の旨煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン もやしのサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 肉団子 もずく酢 ふりかけ(鮭) みそ汁	イギリス食パン オムレツ ポテトサラダ ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 和風炒り卵 ほうれん草の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	食パン ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(マンゴー) イチゴジャム 牛乳	コッペパン わかめのサラダ 果物(セニョリータバナナ) アップルジャム 牛乳
昼食	月見そば 豆腐のなめこあんかけ 牛乳 果物(びわ)	そらまめご飯 焼き魚(鯖) 茄子の味噌炒め さつま汁 ヤクルト&プチクッキー	チヂミ 韓国風サラダ 牛乳 果物(キウイ)	タコライス コールスローサラダ トマトスープ プリンアラモードorあんみつ ヤクルト	担々麺 棒々鶏サラダ 牛乳 果物(ぶどう)	つくね丼 キャベツの削り昆布和え 実だくさん汁 ソフール(ストロベリー)	鰻玉丼 きゅうりのごま酢和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏肉の山椒風味焼き (付け合わせ) チンゲン菜のごま和え みそ汁	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 付け合せ(サニーレタス) ごぼうの土佐煮 みそ汁	ごはん 肉じゃが 高菜納豆 みそ汁	わさびごはん 豆腐ステーキ(おろしポン酢) 付け合せ(レタス) ほうれん草のなめ茸和え みそ汁	ごはん 煮魚(カレイ) (共煮) とろろ芋 みそ汁	ごはん ひれかつ 付け合せ 大根の酢味噌和え みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ(てりやきソース) 付け合せ(サニーレタス) 小松菜の煮浸し みそ汁
合計	1493kcal た:69.8g 脂:36.7g 塩:11.9g	1486kcal た:64.8g 脂:34.1g 塩:6.9g	1437kcal た:56.2g 脂:31g 塩:13.3g	1485kcal た:53.2g 脂:44.1g 塩:8.8g	1487kcal た:67.1g 脂:40.6g 塩:11.8g	1430kcal た:53.3g 脂:33.3g 塩:7.7g	1566kcal た:61.6g 脂:42g 塩:10.1g