

週間献立表

区分	06/11(月)	06/12(火)	06/13(水)	06/14(木)	06/15(金)	06/16(土)	06/17(日)
朝食	ごはん さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン グリーンサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 豆腐チキンボール 味付きめかぶ 鮭フレーク みそ汁	玄米パン ミートインオムレツ 大根さつぱりサラダ イチゴジャム 牛乳	ごはん 納豆 菜の花と人参の辛子和え 梅干し みそ汁	ぶどうパン 若布の青じそ風味サラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	食パン カリフラワーのサラダ 果物(セニョリータバナナ) アップルジャム 牛乳
昼食	ミートスパゲティ アボカドのサラダ 牛乳 ブルーベリーゼリー	ちらし寿司 ほうれん草のお浸し すまし汁 ヤクルト&果物(メロン)	ハヤシライス カニサラダ 牛乳 果物(さくらんぼ)	ごはん チキン南蛮 付け合せ(サニーレタス) 金平ごぼう 豚汁 ヤクルト&果物(オレンジ)	かきあげそば 小松菜の磯辺和え 牛乳 ココアワッフル	唐揚げ丼 きゅうりのおかか和え 実だくさん汁 ソフール(ストロベリー)	焼肉丼 キャベツのもろみ味噌和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏の酒蒸し生姜醤油 (胡瓜のしその実和え) モロヘイヤのおかか和え みそ汁	ごはん チンジャオロース チンゲン菜の辛子和え 中華スープ	ごはん 鶏肉のゆであん焼き (大根なます) きのこの炒り煮 みそ汁	ごはん 煮豚 麻婆なす わかめの中華スープ	ごはん 冷しゃぶ梅肉ソース じゃがいもの白煮 みそ汁	ごはん チーズハンバーグ(デミグラスソース) (付け合わせ) ハムサラダ コンソメスープ	ごはん エビフライ 付け合せ いんげんの金平 みそ汁
合計	1482kcal た:65.9g 脂:36g 塩:10.5g	1493kcal た:61.1g 脂:33.7g 塩:7.7g	1461kcal た:66.1g 脂:34.3g 塩:10g	1470kcal た:62.8g 脂:37.5g 塩:8.1g	1480kcal た:63.2g 脂:32.3g 塩:17.2g	1416kcal た:60.3g 脂:30.7g 塩:6.9g	1447kcal た:57.8g 脂:33.3g 塩:7.1g