

週間献立表

区分	06/25(月)	06/26(火)	06/27(水)	06/28(木)	06/29(金)	06/30(土)	07/01(日)
朝食	ごはん 卵の花 れんこん炒め ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン オクラの和風サラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん ひろす煮 筑前煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	ロールパン 若鶏のピカタ ジャーマンポテト イチゴジャム 牛乳	ごはん 納豆 人参・ごぼうと里芋の白和え 梅干し みそ汁	玄米パン 大根サラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	ぶどうパン 豆腐サラダ 果物(セネヨリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	冷やしためきうどん 山形の「だし」のせ冷や奴 牛乳 プリン	ごはん 鶏の唐揚げと野菜の甘酢あん くらげの中華和え 実だくさん中華スープ ヤクルト&果物(グレープフルーツ)	チキンカレー 海藻サラダ 牛乳 果物(さくらんぼ)	ごはん 煮魚(むつ) (共煮) 茄子の味噌炒め 豚汁 ヤクルト&果物(オレンジ)	ペペロンチーノ ハムサラダ 牛乳 アロエヨーグルト	豚丼 キャベツの磯辺和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	メンチカツ丼 茄子の辛子和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん ピーマン肉詰めフライ 付け合せ しめじのたらこ和え みそ汁	ごはん 豚肉とごぼうの旨煮 切り干し大根のサラダ みそ汁	ごはん わかさぎの南蛮漬け 付け合せ(レタス) 大根のワサビ風味 みそ汁	ごはん ポークソテー(トマトソース) 付け合せ(サニーレタス) セロリのピクルス コンソメスープ	ごはん ポークビーンズ ケールのガーリックソテー コンソメスープ	ごはん 帆立風味フライ 付け合せ チンゲン菜のおかか和え みそ汁	ごはん ゆで豚のわさび醤油 大根の含め煮 みそ汁
合計	1436kcal た:53.2g 脂:37.8g 塩:15.6g	1458kcal た:61.8g 脂:24g 塩:7.7g	1479kcal た:47.8g 脂:37.8g 塩:8.1g	1491kcal た:61.5g 脂:40.7g 塩:7.3g	1483kcal た:61.5g 脂:39.7g 塩:9.5g	1474kcal た:59.1g 脂:28.4g 塩:10.8g	1471kcal た:62.9g 脂:35.7g 塩:9.1g