

週間献立表

区分	06/04(月)	06/05(火)	06/06(水)	06/07(木)	06/08(金)	06/09(土)	06/10(日)
朝食	ごはん 厚焼たまご 野菜大豆煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン かぼちゃサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 納豆 ひじきの煮物 梅干し みそ汁	クロワッサン プチグラタン ツナポテトサラダ 型抜きチーズ 牛乳	ごはん ほうれん草玉子巻 肉じゃが ふりかけ(鮭) みそ汁	イギリス食パン キャベツとハムのサラダ 果物(マンゴー) ブルーベリージャム 牛乳	ロールパン ほうれん草のサラダ 果物(セネオリータバナナ) マーマレード 牛乳
昼食	サラダうどん 大根と若布の酢味噌和え 牛乳 カエデの実	ごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き 付け合せ(レタス) アスパラガスとしめじの白和え 沢煮碗 ヤクルト&果物(オレンジ)	ポークカレー チーズサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	ごはん しいらの西京焼き 野菜とじゃこの炒め煮 豚汁 ヤクルト&果物(グレープフルーツ)	焼きそば トマトと胡瓜のサラダ 牛乳 アップルパイ	天津丼 焼きビーフン 実だくさん中華スープ ソフール(ストロベリー)	生姜焼き丼 ツナとえのきのお浸し 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 松風焼き (付け合わせ) 人参の甘辛炒め みそ汁	ごはん 豆腐と豚肉の豆乳煮 キャベツの辛子和え みそ汁	ごはん ゆで豚と野菜の八丁味噌ソース ちくわときゅうりの酢の物 とろろ昆布汁	ごはん チキンソテー (ポメイリーマスタードソース) 付け合せ(レタス) ガーリックシュリンプのサラダ コンソメスープ	ごはん ブイヤベース風 スタッドオリーブのサラダ コンソメスープ	ごはん ハムカツ 付け合せ 大根の炒り煮 みそ汁	ごはん 太刀魚と茄子の焼き浸し 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁
合計	1486kcal た:65.5g 脂:37g 塩:11.3g	1491kcal た:69.9g 脂:36.4g 塩:5.3g	1461kcal た:62.8g 脂:33.6g 塩:9.8g	1445kcal た:64.9g 脂:44.4g 塩:8g	1450kcal た:59.3g 脂:34.3g 塩:9.3g	1468kcal た:50.9g 脂:35.7g 塩:7.2g	1460kcal た:67.5g 脂:39g 塩:6.9g