

週間献立表

区分	07/16(月)	07/17(火)	07/18(水)	07/19(木)	07/20(金)	07/21(土)	07/22(日)
朝食	ごはん 玉子ロール きんぴらごぼう ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン スコッチエッグ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん きのご玉子焼き ほうれん草の白和え ふりかけ(梅かつお) みそ汁	やきそばパン パンプキンサラダ 果物(マンゴー) 牛乳	玉子雑炊 鳥そぼろ 漬物(たくあん) 牛乳	食パン 若芽サラダ 冷凍みかん マーマレード 牛乳	コッペパン ツナサラダ 果物(セニョリーバナナ) イチゴジャム 牛乳
昼食	冷製カッパリーニ (フレッシュベジタブルソース) チーズとアボカドのサラダ 牛乳 チョコレートケーキ	ひじきご飯 焼き魚(ほっけ) 胡瓜と鶏肉のポン酢和え 豚汁 ヤクルト&果物(オレンジ)	オムライス(クリームシチューがけ) トマトサラダ 牛乳 果物(すいか)	うな丼 きゅうりの浅漬け すまし汁 ヤクルト&果物(デラウエア)	お好み焼き 焼きとうもろこし ベビーカステラ ラムネ	ごはん ヒレカツ 付け合せ 海藻ときのこの二杯酢和え みそ汁 ソファール(ストロベリー)	すき焼き丼 きゅうりのごま和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏の照り焼き (あしらい) しめじの磯辺和え みそ汁	ごはん 豚肉のにんにく炒め 付け合せ(レタス) きゅうりとセロリの土佐酢和え みそ汁	ごはん 鶏肉の八丁味噌煮 (共煮) 茄子の生姜炒め とろろ昆布汁	ごはん 豚冷しゃぶの塩レモンソース かんぴょうの煮物 みそ汁	ごはん チキンソテー (フレッシュトマトのソース) 付け合せ(レタス) ハムサラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚の生姜煮 (共煮) 人参の金平 みそ汁	ごはん 玉子ソーセージフライ 付け合せ ブロッコリーの辛子和え みそ汁
合計	1450kcal た:55.7g 脂:39.3g 塩:6.8g	1442kcal た:68.8g 脂:33.3g 塩:7.9g	1435kcal た:64.9g 脂:33.4g 塩:7.2g	1494kcal た:60.1g 脂:39.8g 塩:10.1g	1491kcal た:45.6g 脂:49.9g 塩:8.8g	1458kcal た:58.1g 脂:29.7g 塩:9.2g	1443kcal た:63.2g 脂:33.9g 塩:7.3g