

## 週間献立表

区分	07/23(月)	07/24(火)	07/25(水)	07/26(木)	07/27(金)	07/28(土)	07/29(日)
朝食	ごはん 納豆 昆布と豚肉のうま煮 梅干し みそ汁	菓子パン カリフラワーのサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 目玉焼き 五目豆 ふりかけ(鮭) みそ汁	クロワッサン スペイン風オムレツ 大根さっぱりサラダ 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜煮 鮭の玉子とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁	イギリス食パン 枝豆のサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	ロールパン ハムのコールスローサラダ 果物(セネオリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳
昼食	そうめん 揚げだし豆腐 牛乳 水羊羹	ごはん チキン南蛮 付け合せ(サニーレタス) 茄子の味噌炒め 豚汁 ヤクルト&果物(オレンジ)	シーフードカレー 玉子サラダ 牛乳 果物(ブルーベリー)	中華丼 中華風冷奴 実だくさんスープ ヤクルト&果物(ライチ)	ごまだれ冷やし中華 卵と豚肉の炒めもの 牛乳 洋梨のタルト	親子丼 キャベツのおかか和え 実だくさん汁 ソフール(ストロベリー)	ごはん カニクリームコロッケ 付け合せ 切り干し大根のなます みそ汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 肉ニラ炒め キャベツの華風サラダ わかめの中華スープ	ごはん ゆで豚のわさび醤油 白滝のたらこ和え みそ汁	ごはん 鶏肉の旨煮 エリンギのバター炒め みそ汁	ごはん たら梅肉焼き ごぼうの含め煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のカレートマト煮 (付け合わせ) チップスサラダ コンソメスープ	ごはん メンチカツ 付け合せ 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁	ごはん 水餃子 若布のごま油炒め 中華スープ
合計	1473kcal た:62.1g 脂:34.8g 塩:14.4g	1448kcal た:64.8g 脂:34.2g 塩:6.4g	1428kcal た:69.4g 脂:32.7g 塩:7.6g	1482kcal た:63.8g 脂:46.7g 塩:9.2g	1452kcal た:62.8g 脂:43g 塩:9.1g	1473kcal た:62.5g 脂:34.1g 塩:7.3g	1412kcal た:43.5g 脂:38.9g 塩:6.9g