

週間献立表

区分	07/30(月)	07/31(火)	08/01(水)	08/02(木)	08/03(金)	08/04(土)	08/05(日)
朝食	ごはん 高野豆腐のよせ煮 紅白なます ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン キャロットサラダ 冷凍みかん 牛乳	ごはん 肉じゃが 卵の花 ふりかけ(鮭) みそ汁	玄米パン オムレツ ほうれん草炒め マーメイド 牛乳	ごはん 筑前煮 味付きめかぶ かけておいしい卵 みそ汁	ぶどうパン 大根サラダ 果物(マンゴー) 型抜きチーズ 牛乳	食パン ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ 果物(セニョリータバナナ) イチゴジャム 牛乳
昼食	焼きそば グリーンサラダ 牛乳 ミニたい焼き (フルーツポンチ)	ごはん さばの味噌煮 (共煮) きゅうりとしらすの酢の物 けんちん汁 ヤクルト&果物(グレープフルーツ)	ハヤシライス ちりめんじゃこの和風サラダ 牛乳 果物(すいか)	牛丼 きのこのマリネサラダ 冷や汁 ヤクルト&果物(パイナップル)	韓国風冷麺 チョレギサラダ 牛乳 クレープ(ストロベリー)	味噌カツ丼 きゅうりとわかめのポン酢和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん 和風ハンバーグ(おろしポン酢) (ソテー) トマトと大葉のサラダ みそ汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	焼きおにぎり 玉子あんかけ豆腐 ツナとオクラの和え物 みそ汁 (フルーツポンチ)	ごはん 豚肉の八丁味噌炒め 付け合せ(サニーレタス) しらたきとぜんまいの煮物 とろろ昆布汁	ごはん 肉団子の酢豚 きゅうりとザーサイの和え物 中華スープ	ごはん 豚肉と夏野菜のトマト煮 パプリカのチーズ和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 付け合せ(レタス) 卵と人参の炒めもの みそ汁	ごはん 煮魚(カレイ) (共煮) いんげんのごま和え みそ汁	ごはん かつおフライ 付け合せ モロヘイヤのおかか和え みそ汁
合計	1480kcal た:58.8g 脂:33.7g 塩:10.3g	1489kcal た:62.8g 脂:31.1g 塩:6.3g	1493kcal た:53.5g 脂:35.3g 塩:9.6g	1491kcal た:62.9g 脂:32.9g 塩:9.7g	1432kcal た:63.2g 脂:42.9g 塩:9.7g	1418kcal た:55.8g 脂:33.5g 塩:6.7g	1428kcal た:58g 脂:35g 塩:6.6g