

週間献立表

区分	07/09(月)	07/10(火)	07/11(水)	07/12(木)	07/13(金)	07/14(土)	07/15(日)
朝食	ごはん 肉団子 シャキッとれんこん昆布煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン 彩りごまサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 醤油グリルチキン ぜんまい田舎煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	イギリス食パン コンビネーションオムレツ マカロニサラダ イチゴジャム 牛乳	ごはん 納豆 春菊と湯葉の煮びたし 梅干し みそ汁	ロールパン 人参とツナのサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	玄米パン 若芽と大根サラダ 果物(セネオリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳
昼食	つけ麺 棒々鶏サラダ 牛乳 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の揚げ卸し煮 五目金平 豚汁 ヤクルト&果物(グレープフルーツ)	カツカレー グレープフルーツのサラダ 牛乳 果物(すいか)	三色丼 きゅうりの酢の物 けんちん汁 ヤクルト&果物(デラウエア)	冷やしたぬきうどん おくら冷や奴 牛乳 シュークリーム	ごはん 明太子クリームフライ 付け合せ 野菜の煮浸し みそ汁 ソファール(ストロベリー)	ステーキ丼 ひじきサラダ 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏肉のチーズ焼き (ズッキーニのマリネ) しめじソテーのサラダ コンソメスープ	ごはん 豚冷しゃぶ(味噌だれ) 冬瓜のえのきあん とろろ昆布汁	菜飯 豆腐ステーキ(モロヘイヤソース) 付け合せ(レタス) 茄子のわさび和え みそ汁	ごはん 豚すき煮 キャベツの酢漬け みそ汁	ごはん 鶏のクリーム煮 ハムとセロリのマリネサラダ コンソメスープ	ごはん 中華三点盛り (ゆで野菜) チンゲン菜の中華和え 中華スープ	ごはん かぼちゃひき肉フライ 付け合せ なすの辛子和え みそ汁
合計	1466kcal た:60.7g 脂:44.2g 塩:11.4g	1483kcal た:66.8g 脂:32g 塩:6.2g	1495kcal た:50g 脂:40.8g 塩:9g	1471kcal た:63.8g 脂:37g 塩:7.7g	1475kcal た:65.6g 脂:45.5g 塩:15.5g	1459kcal た:46.2g 脂:46.7g 塩:6.4g	1477kcal た:43.4g 脂:47.6g 塩:6.2g