

週間献立表

区分	08/20(月)	08/21(火)	08/22(水)	08/23(木)	08/24(金)	08/25(土)	08/26(日)
朝食	ごはん さんまの梅煮 味付けもずく ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン しらすのサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 若鶏のピカタ 大根のそぼろ煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	食パン ミートオムレツ カボチャサラダ アップルジャム 牛乳	ごはん 鶏もも炭火焼 人参・ごぼうと里芋の白和え ふりかけ(鮭) みそ汁	コッペパン コールスローサラダ 果物(マンゴー) ブルーベリージャム 牛乳	イギリス食パン ハムチーズサラダ 果物(セネヨリータバナナ) マーマレード 牛乳
昼食	冷製明太子パスタ レモン風味のツナサラダ 牛乳 牛乳プリン	ごはん 玉子とエビのチリソース 野菜炒め 中華風実だくさんスープ ヤクルト 果物(オレンジ)	ポークカレー アボカドのサラダ 牛乳 果物(なし)	カツ丼 胡瓜の塩麹和え 実だくさん汁 ヤクルト 果物(ぶどう)	そうめん 冷奴 牛乳 レアチーズケーキ	焼肉丼 ゆで茄子の紫蘇の実和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん 赤魚の生姜煮 (共煮) 茄子の味噌炒め みそ汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん ゆで豚の醤油マヨネーズ 青梗菜と厚揚げの煮浸し みそ汁	ごはん 肉じゃが キャベツの辛子和え みそ汁	ごはん かじきのバターソテー (付け合わせ) 若芽サラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の照り焼き 付け合せ(レタス) なすのお浸し みそ汁	ごはん 豚肉のデミグラス煮込み セロリとトマトのマリネ コンソメスープ	ごはん キスの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	ごはん ヒレカツ 付け合せ オクラと茗荷の和え物 みそ汁
合計	1427kcal た:63.9g 脂:41.6g 塩:10.6g	1480kcal た:53.2g 脂:34.9g 塩:6.5g	1452kcal た:56.5g 脂:39.5g 塩:6.7g	1478kcal た:60.7g 脂:35.6g 塩:8.2g	1421kcal た:62.4g 脂:37.4g 塩:9.7g	1418kcal た:65.1g 脂:32.4g 塩:7g	1420kcal た:60g 脂:31.2g 塩:9g