

## 週間献立表

区分	08/27(月)	08/28(火)	08/29(水)	08/30(木)	08/31(金)	09/01(土)	09/02(日)
朝食	ごはん 納豆 春菊と湯葉の煮びたし 梅干し みそ汁	菓子パン 温野菜サラダ 冷凍みかん 牛乳	ごはん 豆腐のそぼろあん包み ぜんまいの田舎煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	クロワッサン チキンオープン焼き ツナポテトサラダ 型抜きチーズ 牛乳	お茶漬け ほうれん草の玉子巻 漬物(たくあん) 牛乳	ロールパン もやしのサラダ 果物(マンゴー) イチゴジャム 牛乳	玄米パン 焼き茄子のサラダ 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳
昼食	冷やし中華 茄子のナムル イチゴミルクor抹茶ミルク 豆乳ブラマンジェ	ごはん <small>さわらのハーブソース、付け合わせ(ソテー)</small> 海老と玉子のマリネサラダ 実だくさんスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	ハヤシライス トマトサラダ 牛乳 果物(梨)	五目寿司 きゅうりのごま酢和え けんちん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	冷やし納豆そば ひじきサラダ お好みフィズ ドームケーキ(こしあん)	ソースカツ丼 いんげんとえのきの炒り煮 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん エビフライ 付け合せ オクラとなめこの和え物 みそ汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 野菜と厚揚げの味噌炒め きゅうりの梅おかか和え とろろ昆布汁	ごはん 豚肉の塩麴炒め 付け合せ(レタス) しめじのたらこ和え みそ汁	ごはん タンドリーチキン (ソテー) コーンサラダ コンソメスープ	ごはん 焼き魚(さんま) キャベツとわかめのポン酢和え みそ汁	ごはん 豚肉の韓国風辛味噌炒め 付け合せ(サニーレタス) もやしのナムル わかめのスープ	ごはん チーズハンバーグ(トマトソース) (付け合わせ) シーザーサラダ コンソメスープ	ごはん 焼き餃子 野菜炒め 中華スープ
合計	1489kcal た:61.4g 脂:37.3g 塩:11.8g	1449kcal た:61.2g 脂:37.4g 塩:5.2g	1472kcal た:61.5g 脂:37.6g 塩:7.8g	1474kcal た:55.9g 脂:58.2g 塩:8g	1460kcal た:60.6g 脂:27.3g 塩:17g	1459kcal た:47.9g 脂:41.9g 塩:6g	1464kcal た:46.2g 脂:34.9g 塩:6.1g