

## 週間献立表

区分	09/03(月)	09/04(火)	09/05(水)	09/06(木)	09/07(金)	09/08(土)	09/09(日)
朝食	ごはん 高野豆腐の寄せ煮 紅白なます ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン 大豆のサラダ 果物(パイナップル) 牛乳	ごはん 納豆 厚焼き玉子 梅干し みそ汁	ぶどうパン オムレツ 大根さっぱりサラダ 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 醤油ミニチキン れんこん昆布煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	食パン しらすのサラダ 果物(マンゴー) ブルーベリージャム 牛乳	コッペパン ブロッコリーサラダ 果物(セネオリータバナナ) マーマレード 牛乳
昼食	サラダうどん 揚げだし豆腐 牛乳 エクレア	ごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き 胡瓜とあさりの酢味噌和え 沢煮汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	チキンカレー トマトのバルサミコ風味マリネ 牛乳 果物(梨)	ガパオライス タイ風ピーナッツ和え 冬瓜のスープ ヤクルト 果物(ライチ)	ナポリタン 小海老のわさびマヨネーズサラダ 牛乳 プリン	天津丼 豆腐の中華サラダ 実だくさん中華スープ ソフール(ストロベリー)	ごはん 鶏肉のバセリバターグリル、サラダ仕立て ピクルス コーンスープ ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 筑前煮 とろろ芋 みそ汁	ごはん ポークチャップ 付け合せ(レタス) グリーンサラダ(明太子マヨネーズ) コンソメスープ	ごはん 鶏つくねハンバーグ 付け合せ(サニーレタス) キャベツの磯辺和え みそ汁	鶏五目ご飯 焼き魚(鮭) めかぶの土佐酢和え みそ汁	ごはん チキンソテー(マスタードの白ワインソース) 付け合せ(サニーレタス) ラトウユ コンソメスープ	ごはん きのこ入りホワイトシチューフライ 付け合せ モロヘイヤのお浸し みそ汁	ごはん さんまの生姜煮 (共煮) 胡瓜のツナ和え みそ汁
合計	1421kcal た:64.4g 脂:34.5g 塩:10.4g	1466kcal た:62.4g 脂:32.5g 塩:6.3g	1472kcal た:54.1g 脂:36.7g 塩:8.7g	1485kcal た:67.8g 脂:43.3g 塩:10.9g	1471kcal た:56.3g 脂:40.9g 塩:9g	1429kcal た:49.9g 脂:32.1g 塩:7.8g	1475kcal た:64g 脂:35.2g 塩:9.5g