

## 週間献立表

区分	09/10(月)	09/11(火)	09/12(水)	09/13(木)	09/14(金)	09/15(土)	09/16(日)
朝食	ごはん ウインナー玉子巻き きんぴらごぼう ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン コールスローサラダ 冷凍みかん 牛乳	ごはん 牛肉の大和煮 ほうれん草の白和え ふりかけ(鮭) みそ汁	クロワッサン スコッチエッグ ごぼうサラダ(焙煎胡麻風味) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 旬彩卵焼き 昆布と豚肉のうま煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	イギリス食パン 寒天サラダ 果物(マンゴー) イチゴジャム 牛乳	ロールパン 海藻サラダ 果物(セニョリータバナナ) アップルジャム 牛乳
昼食	ごまだれ冷やし中華 蟹あんかけ豆腐 牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 赤魚の揚げ卸し煮 小松菜と松茸のお浸し 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	お好み焼き 茄子のサラダ 牛乳 果物(ぶどう)	オムライス 帆立貝のフルーツソースサラダ 実だくさんスープ ヤクルト 果物(オレンジ)	お好みトッピングうどん ハムサラダ 牛乳 抹茶ときな粉のケーキ	きじ焼き丼 チンゲン菜のごま和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん チキンソテー(トマトソース) (ソテー) マカロニサラダ コンソメスープ ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 豚肉の塩レモン炒め 付け合せ(サニーレタス) ひじきときのこの二杯酢和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 切り干し大根のなます みそ汁	ごはん 肉団子の酢豚 トマトの中華和え わかめの中華スープ	ごはん 鶏肉のピザ風 付け合せ(サニーレタス) きゅうりの金山寺みそ和え とろろ昆布汁	ごはん 焼き魚(ほっけ) キャベツとちくわの辛子和え みそ汁	ごはん はんぺんチーズフライ 付け合せ 焼き茄子のおろしポン酢 みそ汁	ごはん グラタンフライ 付け合せ ブロッコリーの磯辺和え みそ汁
合計	1428kcal た:60.2g 脂:40.8g 塩:10g	1472kcal た:66.2g 脂:30g 塩:7.2g	1447kcal た:51.5g 脂:51.7g 塩:8.7g	1476kcal た:55.3g 脂:56.2g 塩:7.3g	1447kcal た:63.2g 脂:46.8g 塩:9.9g	1466kcal た:59.4g 脂:32.3g 塩:8.1g	1452kcal た:51.3g 脂:40.3g 塩:6.7g