

週間献立表

区分	12/03(月)	12/04(火)	12/05(水)	12/06(木)	12/07(金)	12/08(土)	12/09(日)
朝食	ごはん 肉団子 切り干し大根の煮物 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン ポテトサラダ 果物(マンゴー) 牛乳	ごはん チーズオムレツ 人参・ごぼうと里芋の白和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	レーズンロール パンプキンサラダ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 若鶏のピカタ 味付けめかぶ 金山寺みそ(おなめ) みそ汁	ロールパン キャベツのサラダ 果物(ハネジューメロン) ブルーベリージャム 牛乳	玄米パン 大根サラダ 果物(セネヨリータバナナ) マーマレード 牛乳
昼食	かき玉うどん 里芋田楽 牛乳 レアチーズケーキ	ごはん 鶏の唐揚げ(黒酢ソース) クラゲの和え物 酸味の中華スープ ヤクルト 果物(みかん)	ロールパン ポークシチュー トマトサラダ 牛乳 果物(いちご)	麻婆丼 棒々鶏サラダ 実だくさん中華スープ ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	明太子のクリームパスタ 野菜のシレービネガーマリネ 牛乳 セabeeゼリー	すき焼き丼 ひじきの煮付け 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん やわらかステーキ 付け合せ(グリーンリーフ) 海老のライム風味マリネ コンソメスープ ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏肉の卸し煮 キャベツと生姜の和え物 みそ汁	ごはん 煮魚(太刀魚) (共煮) 切り干し大根のなます みそ汁	ごはん 野菜炒め 焼売 中華スープ	ごはん あんこうの土手煮 ほうれん草のなめ茸和え とろろ昆布汁	ごはん 豚肉のポットロースト カリフラワーのカレーソテー コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合せ(レタス) エリンギと葱の炒め煮 みそ汁	ごはん 豚肉のマヨネーズ炒め 付け合せ(サニーレタス) ブロッコリーの辛子和え みそ汁
合計	1486kcal た:67.5g 脂:30.8g 塩:18.1g	1480kcal た:59.2g 脂:36.5g 塩:5.8g	1468kcal た:65.7g 脂:47.3g 塩:7.2g	1490kcal た:58.3g 脂:41.7g 塩:8.3g	1437kcal た:61.3g 脂:32.2g 塩:8.4g	1416kcal た:64.5g 脂:36.4g 塩:7.3g	1476kcal た:57.9g 脂:48.4g 塩:6g