

週間献立表

区分	12/10(月)	12/11(火)	12/12(水)	12/13(木)	12/14(金)	12/15(土)	12/16(日)
朝食	ごはん 納豆 旬彩焼き 梅干し みそ汁	菓子パン 豆腐とおくらのサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん ミニグリルチキン はごろも煮 かけておいしい卵 みそ汁	チョコパン 大根さっぱりサラダ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	ぶどうパン 果物(マンゴー) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	食パン カリフラワーとトマトのレモンマリネ 果物(オレンジ) イチゴジャム 牛乳	コッペパン ブロッコリーのマヨネーズサラダ 果物(セネオリータバナナ) アップルジャム 牛乳
昼食	月見そば スモークサーモンと大根の酢の物 牛乳 牛乳プリン	ごはん <small>メカジキのケツパートマトソース、付け合わせ</small> じゃがいものマスタードサラダ 人参のポタージュ ヤクルト 果物(ライチ)	ポークカレー きのこのマリネサラダ 牛乳 果物(りんご)	チキン南蛮丼 海老と春雨のサラダ 実だくさん汁 ヤクルト 果物(グレープフルーツ)	にぎり寿司 チキンソテー ツナサラダ ケーキ ジュース お菓子	塩だれ豚丼 白菜の甘酢漬け きのこ汁 ソフール(ストロベリー)	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き (付け合わせ) キャベツのごま和え かき玉汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん ホイコーロー 白菜の中華和え わかめの中華スープ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き (付け合わせ) 青梗菜と桜海老のお浸し みそ汁	ごはん 白身魚の唐揚げ(甘酢ソース) 付け合せ(レタス) 浅漬けと切り干し大根の煮物 みそ汁	ごはん 豚肉のバジルソテー 付け合せ(サニーレタス) 鮭とキャベツのサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ステーキ(若布餡掛け) (付け合わせ) とろろ芋 とろろ昆布汁	ごはん ヒレカツ 付け合せ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	ごはん 豚肉のわさび風味炒め 付け合せ(レタス) 大根と若布の酢味噌和え みそ汁
合計	1490kcal た:71.2g 脂:40.4g 塩:19.4g	1498kcal た:63.1g 脂:34.8g 塩:5.8g	1482kcal た:62.1g 脂:39.7g 塩:8.1g	1488kcal た:59.2g 脂:48.8g 塩:6.5g	1410kcal た:70.9g 脂:28.2g 塩:6.8g	1464kcal た:62.2g 脂:36.7g 塩:6.7g	1469kcal た:67.2g 脂:35.2g 塩:8.6g