

週間献立表

区分	12/17(月)	12/18(火)	12/19(水)	12/20(木)	12/21(金)	12/22(土)	12/23(日)
朝食	ごはん 高野豆腐の寄せ煮 れんこん昆布煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン 鶏肉とブロッコリーのスープ煮 果物(マンゴー) 牛乳	ごはん 納豆 きのご玉子焼き 梅干し みそ汁	クロワッサン ウイナー玉子巻 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鮭の玉子とじ れんこん炒め ふりかけ(梅かつお) みそ汁	イギリス食パン ほうれん草のソテー 果物(オレンジ) マーガリン 牛乳	ロールパン 大根のマリネサラダ 果物(セネオリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳
昼食	味噌ラーメン 蟹とほうれん草、えのきのお浸し 牛乳 エクレア	ごはん 鶏肉のもろみ味噌焼き 大根とベーコンの煎り煮 豚汁 ヤクルト 果物(みかん)	中華丼 豆腐の胡麻風味サラダ 牛乳 果物(いちご)	味噌カツ丼 春菊としめじのお浸し けんちん汁 ヤクルト 果物(キウイ)	煮ほうとう さつまいものオレンジ煮 牛乳 焼きプリンタルト	チーズ豚丼 ほうれん草とえのきのお浸し 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)	ごはん 鶏肉のタルタル焼き (付け合わせ) きゅうりとアボカドのわさび和え トマトスープ ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル わかめのスープ	ごはん おでん 豚肉とごぼうの時雨煮 みそ汁	ごはん 鶏肉のレモン醤油がけ (ゆで野菜) チーズと塩昆布和え みそ汁	ごはん 鱈の梅煮 (共煮) もずくときゅうりの酢の物 みそ汁	ごはん 煮豚 白菜のオイスターソース炒め 中華スープ	ごはん カレイの照り焼き ゆで野菜のサラダ みそ汁	ごはん エビカツ 付け合せ ブロッコリーのヨーグルトサラダ みそ汁
合計	1476kcal た:58.6g 脂:45.5g 塩:13.8g	1457kcal た:65.5g 脂:26.6g 塩:8.6g	1455kcal た:72.7g 脂:35g 塩:8.9g	1481kcal た:57.9g 脂:46.7g 塩:11g	1424kcal た:67.9g 脂:33.3g 塩:10.8g	1458kcal た:64.4g 脂:36.4g 塩:9.9g	1430kcal た:53.9g 脂:43g 塩:5.3g