

週間献立表

区分	03/24(日)	03/25(月)	03/26(火)	03/27(水)	03/28(木)	03/29(金)	03/30(土)
朝食	食パン カリフラワーとコーンのサラダ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード 牛乳	ごはん 鶏レバーの時雨煮 味付きもずく ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン カリフラワーとレモンのサラダ 果物(マンゴー) 牛乳	ごはん 納豆 ほうれん草玉子巻 梅干し みそ汁	クロワッサン コンビネーションオムレツ ジャーマンポテト 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 若鶏のピカタ 中華サラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁	ホットケーキ 焼なすとトマトのマリネサラダ 果物(マンゴー) メープル&マーガリン 牛乳
昼食	ごはん 赤魚の西京漬け 豚とごぼうの金平 かき玉汁 ソファール元気ヨーグルト	ソース焼きそば 若布とほうれん草のごまドレッシング 牛乳 グレープフルーツゼリー	ごはん <small>サーモンソテー(バルサミソース)、野菜のソテー</small> えびと胡瓜のバジル風味のサラダ 実だくさんコンソメスープ 果物(パイナップル) ヤクルト	回鍋肉丼 白菜の中華風 牛乳 果物(いちご)	ごはん <small>チキンソテー・マルサラソース、付け合わせ(ソテー)</small> 白菜のバルサミコマリネ ほうれん草のポターージュ 果物(ライチ) ヤクルト	玉子とじうどん きのこの南蛮酢がけ 牛乳 ドームケーキ(こしあん)	タレカツ丼 ほうれん草のなめ苺がけ 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん 水餃子 もやしと海老のチリサラダ 中華スープ	ごはん ゆで豚と温野菜の梅肉ソース きのこしらすの炒り煮 みそ汁	ごはん 豚肉のピリ辛炒め (白菜の出汁醤油がけ) 大根の塩昆布サラダ みそ汁	ごはん たらちり(おろしポン酢) とろろ芋 みそ汁	ごはん ゆで豚と温野菜の生姜ソース キャベツとたらこのサラダ みそ汁	ごはん 肉豆腐 アスパラの卵炒め みそ汁	ごはん つくねハンバーグのみそだれ (ブロッコリーの辛子醤油がけ) モロヘイヤの梅肉和え とろろ昆布汁
合計	1472kcal た:59.7g 脂:33.1g 塩:7.8g	1490kcal た:67.2g 脂:40.1g 塩:11.3g	1462kcal た:63.7g 脂:37.6g 塩:7g	1473kcal た:66.5g 脂:37.8g 塩:10.2g	1488kcal た:67g 脂:50g 塩:7.7g	1477kcal た:66.5g 脂:32.4g 塩:15.7g	1483kcal た:53.6g 脂:34.5g 塩:8.7g