

週間献立表

区分	03/31(日)	04/01(月)	04/02(火)	04/03(水)	04/04(木)	04/05(金)	04/06(土)
朝食	食パン カリフラワーとハムのサラダ 果物(セニョリータバナナ) マーマレード 牛乳	ごはん 高野豆腐の寄せ煮 紅白なます ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン ミートボールと野菜のコンソメ煮 果物(ハネジューメロン) 牛乳	ごはん さんまのおかか煮 春菊とゆばの煮びたし ふりかけ(鮭) みそ汁	クロワッサン ポテトカップグラタン 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 豆腐のそぼろあん包み はごろも煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁	食パン ツナサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん グラタンフライ 付け合せ(キャベツ、ポテトサラダ) わさび風味サラダ みそ汁 ソファール元気ヨーグルト	ミートスパゲティ ハムと大根のマスタードサラダ 牛乳 生チョコケーキ	ごはん 鶏肉のヨーグルト焼き、野菜のピクルス キャベツと蟹のサラダ 豆乳スープ ヤクルト 果物(キウイ)	ポークカレー 大根と帆立のサラダ 牛乳 果物(いちご)	ひじきごはん 太刀魚の塩麹焼き ピーマン、しめじ、ちりめん炒り煮 豚汁 ヤクルト 果物(オレンジ)	にゅう麺 キャベツとさつま揚げの炒め煮 牛乳 ミニたい焼き	葱塩豚丼 キャベツの磯辺和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん 和風ロールキャベツ いんげんのごま和え みそ汁	ごはん 煮魚(カレイ) 共煮(ごぼうと椎茸) ブロッコリーと海老の炒めもの みそ汁	ごはん 肉ニラ炒め きのこの卸し酢和え みそ汁	ごはん 鶏肉のガーリックオイルソテー (ソテー) 大根のマリネサラダ コンソメスープ	ごはん 芋煮 人参の卵炒め みそ汁	ごはん 豆腐ステーキ(おろしソース) (にらともやしの煮びたし) 大根の味噌煮 みそ汁	ごはん なすのえび挟み揚げ 付け合せ(レタス) おくらとわかめのボン酢和え みそ汁
合計	1460kcal た:44.7g 脂:42.5g 塩:7.1g	1485kcal た:63.7g 脂:38.1g 塩:7.6g	1479kcal た:67.8g 脂:38.2g 塩:6.4g	1496kcal た:65.2g 脂:42.3g 塩:6.2g	1454kcal た:61.5g 脂:48.1g 塩:8.6g	1488kcal た:68.5g 脂:27.9g 塩:18.4g	1492kcal た:57g 脂:43.7g 塩:7.4g