

# 週間献立表

区分	04/21(日)	04/22(月)	04/23(火)	04/24(水)	04/25(木)	04/26(金)	04/27(土)
朝食	ロールパン しめじと豚肉のコンソメ煮 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳	ごはん 炒り卵 中華サラダ ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン キャベツと削り節のサラダ 果物(オレンジ) 牛乳	ごはん かに入り卵蒸し 味付きもずく ふりかけ(たらこ) みそ汁	プチデニッシュ ジャーマンポテト 果物(ハネジューメロン) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 目玉焼き オクラの湯葉和え のり佃煮 みそ汁	食パン ほうれん草とわかめのサラダ 果物(マンゴー) マーマレード 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のピザ風 (アスパラのマヨネーズ炒め) 人参とひき肉の炒め物 みそ汁 ソファール元気ヨーグルト	角煮ラーメン 中華風冷奴 牛乳 野菜と果物のゼリー	ごはん <small>サーモンソテー(カップバターソース)、付け合わせ</small> そら豆とハムのマリネサラダ ミルクスープ ヤクルト 果物(パイナップル)	オムライス(クリームソース) そぼろのサラダ 牛乳 果物(いちご)	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き、野菜の生姜炒め ごぼうとちくわのサラダ 豚汁 ヤクルト 果物(キウイ)	かきあげうどん 胡瓜とあさりの酢味噌がけ 牛乳 アップルパイ	温玉豚丼 きゅうりの土佐酢和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん きのこクリームコロッケ 付け合せ(キャベツ、ポテトサラダ) ほうれん草ののりこぼれ和え みそ汁	ごはん ゆで豚と温野菜のフルーツソース 野菜と玉子のソテー コンソメスープ	ごはん 鶏肉と大根の田楽 ひじきとツナの煮付け とろろ昆布汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ おくら納豆 みそ汁	ごはん 豚肉と野菜、押し麦のスープ煮 野菜のアンチョビマリネ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のあおさ焼き (大根の炒り煮) 人参のくるみ味噌和え みそ汁	ごはん 鶏肉の塩麴焼き (里芋の白煮) めかぶとモロヘイヤの酢の物 みそ汁
合計	1419kcal た:55.3g 脂:38.3g 塩:7.1g	1425kcal た:58.5g 脂:41.5g 塩:12.8g	1463kcal た:66.3g 脂:34.6g 塩:7.4g	1445kcal た:57.7g 脂:39.4g 塩:6.6g	1420kcal た:61.9g 脂:40.8g 塩:6g	1458kcal た:55.7g 脂:36g 塩:13g	1468kcal た:71.4g 脂:30.3g 塩:9g

