

週間献立表

区分	04/28(日)	04/29(月)	04/30(火)	05/01(水)	05/02(木)	05/03(金)	05/04(土)
朝食	ロールパン ハムともやしのソテー 果物(セニョリータバナナ) イチゴジャム 牛乳	ごはん 鮭の玉子とじ 切り干し大根の煮物 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン ミートオムレツ ツナポテトサラダ 牛乳	ごはん 豆腐チキンボール れんこん炒め のり佃煮 みそ汁	クロワッサン オムレツ ほうれん草のソテー 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜煮 卵の花 ふりかけ(鮭) みそ汁	食パン コーンサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん 鮭の粕煮 しその実のサラダ とろろ昆布汁 ソファール元気ヨーグルト	和風パスタ キャベツの甘酢サラダ 牛乳 きなこプリン	ごはん 蒸し鶏と温野菜の生姜ソース 高菜の炒め物 豚汁 ヤクルト 果物(パイナップル)	ポークカレー ひじきと大根のサラダ 牛乳 果物(夏みかん)	ごはん 舌平目のソテー(トマトソース)、野菜のフリッター 大根とサーモンのマリネサラダ クラムチャウダー ヤクルト 果物(ライチ)	肉そば 切り干し大根のサラダ 牛乳 プリン	他人丼 寒天と大根の酢味噌和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー)
夕食	ごはん 鶏肉の胡麻焼き (胡瓜のワサビ漬け和え) いんげん金平 みそ汁	ごはん 鶏肉の天ぷら、葱ぼん酢かけ (大根の青さ醤油) 刻み昆布サラダ みそ汁	ごはん 白身魚の辛子マヨネーズ焼き (かんぴょうと椎茸の含め煮) 舞茸の金平 みそ汁	ごはん 豚肉と青菜のオイスターソース炒め メンマと胡瓜のサラダ 中華スープ	ごはん 煮豚 麻婆春雨 中華スープ	ごはん ハワイ風ポークソテー 付け合わせ ささ身とわかめのサラダ コンソメスープ	ごはん 豚キムチ ぜんまいのナムル わかめのスープ
合計	1445kcal た:64.7g 脂:35.6g 塩:7.1g	1482kcal た:66.5g 脂:39.7g 塩:8.5g	1477kcal た:68.5g 脂:36.8g 塩:8.9g	1495kcal た:55.3g 脂:40.7g 塩:8.8g	1428kcal た:65.9g 脂:46.4g 塩:6.5g	1491kcal た:69g 脂:33.1g 塩:15.4g	1494kcal た:59.5g 脂:41.6g 塩:6.6g

