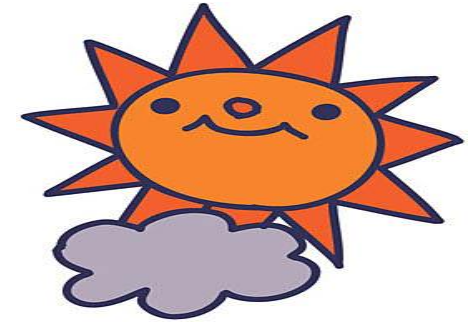
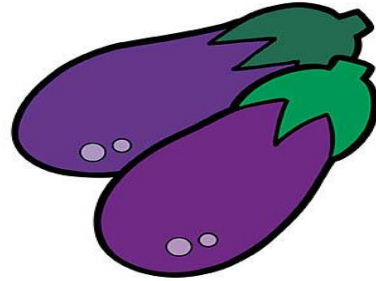
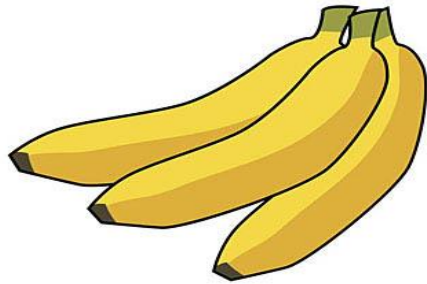


献立表



区分	07/28(日)	07/29(月)	07/30(火)	07/31(水)	08/01(木)	08/02(金)	08/03(土)
朝食	食パン カリフラワーの味噌風味サラダ 果物(バナナ) ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 花五目卵巻き 切り干し大根 ふりかけ(鮭) みそ汁	菓子パン 温野菜サラダ(はちみつドレッシング) 果物(みかん) 牛乳	ごはん 玉子ロール おぐらのゆば和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	プチデニッシュ スクランブルエッグ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 厚焼き玉子 大根さっぱりサラダ のり佃煮 みそ汁	バターロール 大根のレモン風味サラダ 果物(マンゴー) いちごジャム 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の酒蒸しと野菜の黒酢がけ 切り干し大根の煮物 みそ汁 ソファール(ストロベリー)	ボンゴレ・ロツソ スモークサーモンのマリネサラダ 牛乳 レアチーズケーキ	ごはん カンキョウと野菜のソテー(ケッパーとオリーブのソース) ひじきとしらすのサラダ 野菜のチャウダー 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	カレーうどんorかきたまうどん ささみのサラダ 牛乳 果物(メロン)	ごはん 鶏のチーズ焼き、ラトウユ ペペリーフのサラダ(ヨーグルトドレッシング) ミネストローネ 果物(パイナップル) ヤクルト	韓国風冷麺 ぜんまいのナムル 牛乳 ぶどうゼリー	豚の角煮丼 茄子の辛子和え 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 煮込みハンバーグ 炒めベーコンと野菜のマリネサラダ コンソメスープ	ごはん チキンソテー(バーベキューソース) ソテー(ほうれん草) カニサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏のなめこ卸し煮 (里芋の白煮) おぐらのとろろ昆布和え みそ汁	ごはん 煮豚 なすの田楽 みそ汁	とうもろこしご飯 焼き魚(さば) キャベツのごま和え みそ汁	ごはん 豚肉の赤ワイン煮込み きゅうりのバジル風味のサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のソテー(トマトソース) (ソテー) ツナのとキャベツの胡麻風味サラダ コンソメスープ
合計	エ:1445kcal た:57.5g 脂:35.9g 塩:6.7g	エ:1408kcal た:58g 脂:31.3g 塩:9.6g	エ:1495kcal た:64.6g 脂:37.2g 塩:7.4g	エ:1437kcal た:65g 脂:36.8g 塩:11.4g	エ:1415kcal た:58.8g 脂:49.4g 塩:7.5g	エ:1427kcal た:50.8g 脂:38.2g 塩:7.5g	エ:1480kcal た:54.4g 脂:50g 塩:7.7g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

