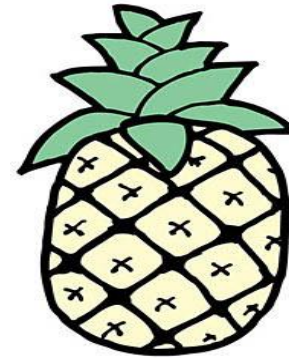
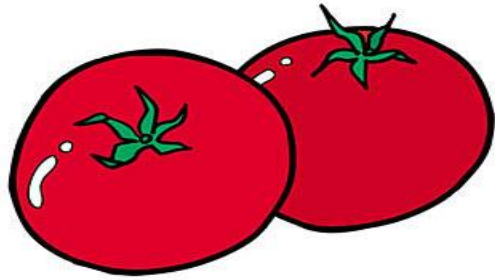


献立表



区分	07/21(日)	07/22(月)	07/23(火)	07/24(水)	07/25(木)	07/26(金)	07/27(土)
朝食	食パン いんげんとチーズのサラダ 果物(セニョリーバナナ) マーメイド 牛乳	ごはん 鶏もも炭火焼き 豆腐のそぼろあん ふりかけ(たらこ) みそ汁	菓子パン 枝豆サラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん 納豆 筑前煮 梅干し みそ汁	クロワッサン ブチ野菜のキッシュ 果物(パイナップル) 型抜きチーズ 牛乳	お茶漬け 越前玉子巻き 漬物(しば漬け) 牛乳	バターロール 小エビとアスパラのサラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳
昼食	ごはん 鱈の明太子マヨネーズ焼き(ソテー) トマトときゅうりのサラダ コンソメスープ ソフール(ストロベリー)	冷やし温玉ぶっかけうどん なすの煮浸し 牛乳 苺プリン	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 若布の中華和え 中華風実だくさん汁 果物(キウイ) ヤクルト	チキンカレー コーンサラダ 牛乳 果物(もも)	ごはん 鮭のレモン焼き、きのこのワイン蒸し ホタテとトマトのマリネ 洋風実だくさん汁 果物(オレンジ) ヤクルト	うな丼 冬瓜と生麩の煮物 すまし汁 ドームケーキ	たれカツ丼 きゅうりのわさび和え 実だくさん汁 ソフール元気ヨーグルト
夕食	ごはん メンチカツ 付け合せ 大根とわかめのポン酢和え みそ汁	ごはん 肉豆腐 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	ごはん 鶏の照り焼き(ソテー) 青梗菜の辛子和え みそ汁	ごはん 冷しゃぶ(おろしだれ) きゅうりの酢味噌和え みそ汁	ごはん 豚肉の味噌炒め おくらの梅肉和え とろろ昆布汁	五目チャーハン 焼き餃子(付け合わせ) キャベツの中華和え 中華スープ	ごはん 生姜焼き 付け合せ(レタス) にんじんの塩昆布和え みそ汁
合計	エ:1445kcal た:51.1g 脂:42.6g 塩:6.3g	エ:1482kcal た:69.4g 脂:42.9g 塩:9.2g	エ:1497kcal た:57.8g 脂:41.1g 塩:6.3g	エ:1487kcal た:63.7g 脂:35.6g 塩:8.9g	エ:1492kcal た:62.6g 脂:52.2g 塩:7.5g	エ:1441kcal た:53.5g 脂:35.6g 塩:12.8g	エ:1467kcal た:55.3g 脂:45g 塩:8.4g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

