

週間献立表

(普通食)

	10月03日(月)	10月04日(火)	10月05日(水)	10月06日(木)	10月07日(金)	10月08日(土)	10月09日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ベーコン野菜炒め 一食ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆昆布 一食ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 玉子焼き 味の花 コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁 切干大根の煮つけ 一食ふりかけ 牛乳	ごはん 味噌汁 たくあん ひき割り納豆 牛乳	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁 ししゃも 一食ふりかけ 牛乳
昼食	ルーローハン 大根のゆず和え 長芋とノリのスープ 豆花風デザート 骨にカツム ウエハース	ハンバーガー ミマーブルパン じゃがバターコーン 南瓜ポタージュ ブレンドコーヒー	ミートスパゲティ 高津♡ 野菜サラダ コンソメスープ 玉ねぎ ヤクルト	ごはん 麻婆春雨 大葉香るトマトソース酢 中華スープ 果物	★お弁当★ すまし汁 ソフール	ごはん ポークジンジャー カリフラワーのサラダ すまし汁 果物	三色丼 春雨和え 味噌汁 カップゼリー
夕食	ごはん 牛肉と野菜のソテー つきこんにゃくの金平 味噌汁	ごはん 魚の生姜煮 野菜炒め すまし汁	ごはん 鶏の香草焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ごはん 魚の塩焼き もやしの酢物 すまし汁	ごはん 厚揚げのチャンプルー オクラのなめこ和え 中華スープ	ごはん スペイン風オムレツ 小松菜の和え物 コンソメスープ	ごはん 魚のマスタード焼 竹の子の煮物 すまし汁
栄養価	I栄養 - 1747 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 49.1 g 炭水化物 266.3 g 塩分 6.5 g	I栄養 - 1571 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 48.3 g 炭水化物 223.8 g 塩分 8.1 g	I栄養 - 1811 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 53.3 g 炭水化物 266.8 g 塩分 10.7 g	I栄養 - 1558 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 27.1 g 炭水化物 282.4 g 塩分 4.2 g	I栄養 - 1397 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 34.8 g 炭水化物 228.5 g 塩分 6.1 g	I栄養 - 1785 kcal 蛋白質 74.2 g 脂質 55.9 g 炭水化物 258.0 g 塩分 8.7 g	I栄養 - 1817 kcal 蛋白質 74.7 g 脂質 62.3 g 炭水化物 254.6 g 塩分 8.3 g

メモ