

# 週間献立表

(常食)

	10月7日(日)	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)
朝食	ご飯 味噌汁(えのき) 炒り卵 ふりかけ(かつお) 牛乳	ご飯 味噌汁(冬瓜) 納豆 果物(みかん缶) 牛乳	食パン たまごスープ サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし) 玉子焼き 付)大根おろし 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ) 大根の煮物 漬物 牛乳	メロンパン マカロニスープ 目玉焼き 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜) 炒り卵 梅干し 牛乳
昼食	ご飯 白身魚のフライ 付)生野菜 盛り合わせサラダ 野菜スープ	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりの酢物 清汁(ホウレン草)	ご飯 野菜炒め 炒り豆腐 味噌汁(大根)	皿うどん ぎょうざ オレンジ	ご飯 ハンバーグ 付)茹野菜 酢味噌和え 野菜スープ	ご飯 加イの磯辺揚げ 付)和え物・生野菜 酢の物 とろろ汁	ご飯 ぶりの照り焼き 付)生野菜 ピーナツ和え 味噌汁(もやし)
間食	ほっくり饅頭	りんごゼリー	和のパンケーキ	カステラ	蒸しパン	コーヒーゼリー	バナナカステラ
夕食	ご飯 酢鶏 湯豆腐 味噌汁(うどん)	ご飯 鶏の葱ソースかけ 付)茹野菜・生野菜 卵とじ 味噌汁(なめこ)	ご飯 さわらの西京焼き 付)茹野菜 梅かつお和え 清汁(小松菜)	ご飯 鶏肉の和風ソースかけ 付)茹野菜 パンプキンサラダ 味噌汁(オクラ)	ご飯 カレイのくわ焼き 付)和え物 冷奴 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 鶏のパン粉焼き 付)茹野菜 レンコンの炒り煮 味噌汁(なす)	ご飯 タンドリーチキン 付)茹野菜 味噌炒め 清汁(大根)
栄養価	I栄養 - 1625 kcal 蛋白質 59.9 g 脂質 47.2 g 炭水化物 234.5 g 塩分 7.6 g	I栄養 - 1624 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 53.5 g 炭水化物 215.0 g 塩分 8.7 g	I栄養 - 1631 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 63.2 g 炭水化物 200.3 g 塩分 9.4 g	I栄養 - 1623 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 47.9 g 炭水化物 228.4 g 塩分 9.5 g	I栄養 - 1600 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 43.8 g 炭水化物 229.5 g 塩分 9.1 g	I栄養 - 1580 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 49.8 g 炭水化物 212.9 g 塩分 8.4 g	I栄養 - 1599 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 52.2 g 炭水化物 213.4 g 塩分 7.7 g
メモ							

