

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	ハムステーキ チャプチェ 南瓜煮 フルーツ 香の物 ご飯	筑前煮 厚揚げのカニカマあん 真砂炒め うぐいす豆 フルーツ ご飯	バーグピカタ&ソーセージ チンゲン菜と汐昆布の白和え たこ八 フルーツ 香の物 ご飯	野菜のトマト煮込み 切干大根煮 フレンチサラダ ごま昆布 フルーツ ご飯	大根のそぼろあん さわらの照り焼き クワイの小エビ炒め ポテトサラダ 黒豆 ご飯	ベーコンエッグ なすの肉味噌あん 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 香の物 ご飯	野菜炒め 煮物 炒り玉子 チンゲン菜のしらす和え 香の物 ご飯
	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 475 10 12 80 2.2	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 447 11 5.9 86 1.5	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 449 14 11 71 2.1	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 445 9.5 7.1 85 2.4	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 513 18 9.6 86 2.3	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 486 12 15 75 2.2	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 440 11 11 70 2.1
昼	ひれかつ がんも煮 甘辛肉団子 切干大根煮 香の物 ご飯	白身魚の山椒焼き 玉子と海老の炒め物 煮物 大根のごま酢和え 香の物 ご飯	豚ロースの味噌漬焼き あさりのチャプチェ 白菜の韓国ナムル風サラダ 焼売 香の物 ご飯	メヌケの塩焼き 田舎煮 海鮮水餃子 菜の花の胡麻和え 香の物 ご飯	梅入りささみフライ&網目入りハンバーグ 肉じゃが 豆乳花がんも煮 インゲンの胡麻味噌和え フルーツ ご飯	さわらの葱味噌焼き 竹の子のそぼろ炒め 山芋磯辺揚げ ハムマリネ 香の物 ご飯	かに玉&春巻き 中華あんかけ 水餃子 きゅうりと竹輪のさっぱり和え 香の物 ご飯
	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 568 19 13 92 2.8	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 470 21 8.1 75 3	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 501 15 14 74 2.2	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 415 18 3.8 78 2.7	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 571 17 14 94 2.7	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 527 24 14 73 2.3	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 437 11 7.2 79 2.2
夕	ワッフル	水ようかん	塩せんべい&どら焼き	黒棒&甘納豆	ブッセ&クッキータイムチョコ	雅饅頭&鉄カルウエハウス	マンゴープリン
	赤魚の照焼き 貝柱の酢味噌和え 五目野菜天 白花豆 香の物 ご飯	サクかる牛肉コロッケ 炊き合わせ 菜の花の煮浸し れんこんサラダ 香の物 ご飯	肉団子の甘酢炒め 焼きビーフン 竹輪の南部揚げ インゲンのピーナッツ和え 香の物 ご飯	すき煮 高菜スパゲティ 玉子ロール ツナソテー 香の物 ご飯	厚揚げの中華あんかけ 人参とベーコンの玉子炒め かぼちゃ煮 白菜と蒸し鶏の梅和え まぐろ角煮 ご飯	ポークさっぱり炒め 大根のサラダ 煮物 青菜のナムル 香の物 ご飯	鯖の照焼き ひじきサラダ 菜の花の煮浸し 味山菜 フルーツ ご飯
I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 500 20 6.4 88 3.3	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 604 12 18 97 2.9	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 536 15 11 91 2.7	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 583 14 20 85 3.1	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 449 13 7.7 78 3	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 596 14 28 69 2.2	I補 ⁺ タバク 脂質 炭水 ⁺ 塩分 (kcal) (g) (g) (g) (g) 586 18 21 79 2.7	