

週間献立表

(桜俊館(寮))

	12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)	12月20日 (土)	12月21日 (日)
朝食	ごはん ふりかけ みそ汁(大根・人参・刻み揚げ) サーモンマヨフライ スパゲティサラダ(手作り) キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(里芋・人参・刻み揚げ) ハムステーキ インゲンソテー キャベツ	ごはん ふりかけ すまし汁(豆腐・わかめ) チーズはんぺんフライ 切干大根煮(手作り) キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・麩) あじのみりん焼き 肉入りコロッケ キャベツ	ごはん 味付けのり みそ汁(なす・人参・ねぎ) ミートボール ささみチーズフライ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(玉ねぎ・もやし・刻み揚げ) デミハンバーグ 春雨サラダ キャベツ	ごはん ふりかけ みそ汁(ほうれん草・刻み揚げ・ねぎ) アジフライ マカロニサラダ(手作り) キャベツ
昼食	ごはん ハンバーグ ゆで卵 アスパラベーコン炒め 青菜のおひたし	ごはん 豚肉の生姜焼 ポークウインナー 彩りコーン春雨サラダ	ごはん 唐揚げ 肉焼売 マカロニサラダ 漬物			鶏照りたま丼	ビビンバ丼(温玉のせ)
夕食	ドライカレー(温泉卵のせ) のり塩ジャーマンポテト 果物 野菜サラダ	ごはん けんちん汁 回鍋肉 トマト煮 野菜サラダ	ごはん のっぺい汁 ヤンニョムチキン あんかけ揚げ出し豆腐 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ 鶏肉とれんこんの甘酢照り焼き ちくわのナポリ風ゼッポリ 野菜サラダ	ごはん 野菜スープ 台湾風まぜそば(温玉のせ) 春巻 野菜サラダ	ごはん 春雨スープ 白身フライ 小松菜とさつま揚げの煮浸し 野菜サラダ	ごはん 豚汁 チキンステーキ〜トマトが〜リックリ〜ス〜 明太ジャーマンポテト 野菜サラダ
栄養価	I栄養価 - 2525 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 78 g 炭水化物 395 g 食物繊維 13 g 塩分 8.6 g	I栄養価 - 2331 kcal 蛋白質 74.6 g 脂質 59.7 g 炭水化物 377.8 g 食物繊維 17.6 g 塩分 9.7 g	I栄養価 - 2598 kcal 蛋白質 75.9 g 脂質 83.3 g 炭水化物 388.1 g 食物繊維 8.2 g 塩分 10.4 g	I栄養価 - 1800 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 45.4 g 炭水化物 303.5 g 食物繊維 8.1 g 塩分 7.3 g	I栄養価 - 2260 kcal 蛋白質 67.2 g 脂質 70.8 g 炭水化物 338.2 g 食物繊維 10.6 g 塩分 9.7 g	I栄養価 - 2393 kcal 蛋白質 77.3 g 脂質 60.8 g 炭水化物 385.9 g 食物繊維 6.2 g 塩分 12.1 g	I栄養価 - 2483 kcal 蛋白質 76.1 g 脂質 72.1 g 炭水化物 388.7 g 食物繊維 11.5 g 塩分 9.5 g

メモ