

きのこ病院 - 週間献立表

平成17年8月1日(月) ~ 平成17年8月7日(日)

区分	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)	8/7(日)
朝食	ごはん キャベツと揚げの味噌汁 かぼちゃの煮物 きゅうりの中華漬け 511KC 塩3	ごはん 大根と葱の味噌汁 高野豆腐としいたけの含め煮 白菜の塩漬け 535KC 塩4	ごはん 納豆味噌汁 切り干し大根と揚げの煮物 きゅうりとキャベツのしそ風味漬 515KC 塩3	ごはん 玉ねぎと絹さやの味噌汁 五目ひじき かぶの甘酢づけ 541KC 塩5	トースト マカロニサラダ ヨーグルト バナナ 644KC 塩2	きのこ雑炊 いんげんと竹輪のごま和え グレープフルーツ 342KC 塩2	ごはん 白菜と葱の味噌汁 いかと大根の煮物 きゅうりの中華漬け 488KC 塩3
昼食	ごはん あじの塩焼き 付け合わせ もずくと長芋の酢の物 豆腐と三つ葉の味噌汁 597KC 塩4	けんちんうどん いかとピーマンのからししょうゆ いなり寿司 714KC 塩6	えびピラフ きゅうりとトマトとしらすの酢の物 ほうれん草と卵のスープ 白桃 606KC 塩4	ごはん 豚肉の冷しゃぶ ポテトサラダ みかん 692KC 塩2	親子丼 青菜のからし和え 里芋と揚げの味噌汁 643KC 塩4	ごはん 鮭のムニエル・カレー風味 付け合わせ(レタス・トマト) ピーマンと卵のソテー 茄子と揚げの味噌汁 893KC 塩4	ごはん 豚肉の香り焼き 人参グラッセ 付け合わせ 大豆の五目煮 玉ねぎと絹さやの味噌汁 681KC 塩3
間食	牛乳 134KC 塩0	牛乳 134KC 塩0	牛乳 134KC 塩0	カステラ 牛乳 294KC 塩0	牛乳 134KC 塩0	ワッフル アイスコーヒー 165KC 塩0	牛乳 134KC 塩0
夕食	牛丼 もやしとにらのごま和え しめじと小松菜のすまし汁 852KC 塩4	ごはん じゃがいもと牛肉のオムレツ 付け合わせ(アスパラソテー) きゅうりと玉葱のゴマドレッシング キャロットスープ 761KC 塩3	ごはん かれいの煮つけ 付け合わせ スパゲッティとシーチキンのサラダ 茄子と揚げの味噌汁 788KC 塩5	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き 付け合わせ(野菜ソテー) たけのこの煮物 素麺と冬瓜のすまし汁 559KC 塩3	ごはん 鱈のフライ 付け合わせ(かぼちゃ・ブロッコ) きゅうりと錦糸卵の酢の物 キャベツと葱の味噌汁 669KC 塩4	ソース焼きそば もやしのスープ さつまいものレモン煮 641KC 塩4	カレーライス キャベツと林檎のコールスロー コーンスープ みかん 760KC 塩5
合計	2094KC 塩12	2144KC 塩13	2043KC 塩13	2086KC 塩10	2090KC 塩10	2041KC 塩11	2063KC 塩11

メモ

