



週間予定献立表

	10月10日（月）	10月11日（火）	10月12日（水）	10月13日（木）	10月14日（金）	10月15日（土）	10月16日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 ふんわり天 とろろ芋 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き オクラのおろし和え 梅干し	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 納豆 青梗菜のなめ茸和え	ご飯 みそ汁 海老団子のあんかけ 京風白和え たらこ	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き ひじき煮 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 小松菜とはんぺん炒め 温泉卵 うぐいす豆
	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 74.0 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 57.2 g 【塩分】 4.9 g	【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 71.7 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 9.8 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.6 g
昼食・おやつ	ご飯 オムレツミートソースかけ 菜の花とベーコンソテー キャベツのゆかり和え りんご 牛乳	ご飯 豚バラ肉と大根の煮物 アスパラとカニマヨ和え ほうれん草の磯和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキの中華風あんかけ 肉焼売 もやしのナムル オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 れんこん金平 オクラの磯和え りんご 牛乳	南瓜ご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ ポテトサラダ 小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉の山椒味噌焼き ほうれん草ソテー 春雨サラダ オレンジ 牛乳	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ 白菜のわさび和え りんご 牛乳
	たい焼き	エクレア	メープルパンケーキ	パンプキンババロア	ココアワッフル	しっとり大福	カスタードケーキ
	【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 26.9 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 655 kcal 【たんぱく質】 29.9 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 92.7 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 828 kcal 【たんぱく質】 29.1 g 【脂質】 34.9 g 【炭水化物】 95.8 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 762 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 121.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 661 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 86.4 g 【塩分】 1.5 g
夕食	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ビーフンソテー カリフラワーの胡麻マヨ和え	ご飯 みそ汁 鰯の香味焼き 絹厚揚げときのこの煮物 胡瓜の即席漬け	ご飯 かき卵汁 鶏肉とキャベツの塩炒め いんげんのツナ煮 小松菜の酢味噌和え	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ふろふき大根 菜の花のおかか和え	ご飯 わかめスープ ほたて入り卵焼き 茄子の肉味噌炒め キャベツの浅漬け	ご飯 清汁 サバの味噌焼き 胡瓜の生姜酢和え しば漬け	ご飯 清汁 豚肉と里芋の煮物 しめじのツナ炒め たくあん漬け
	【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 4.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年10月16日迄