



週間予定献立表



	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)	11月6日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 2.5 g 【炭水化物】 78.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 オクラとツナ和え たらこふりかけ 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 エビ団子の煮物 ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ 厚焼き卵 海苔佃煮 【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん ほうれん草ともやしのお浸し 梅干し 【エネルギー】 321 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.3 g
	昼食・おやつ ご飯 ホキの胡麻味噌焼き 冬瓜の煮物 いんげん生姜醤油和え フルーツミックス 牛乳 手作り 南瓜ババロア 【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 27.2 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 91.4 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 豚丼風煮 ブロッコリーソテー 白菜のピーナツ和え りんご 牛乳 エクレア 【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 80.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鮭の二色焼き 野菜大豆煮 菜の花の辛子和え 柿 牛乳 抹茶まんじゅう 【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 29.1 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜の炒り煮 かフラワーのゆかり和え りんご 牛乳 今川焼き(クリーム) 【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 90.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 ホキのカレームニエル ポテトサラダ 菜の花の錦糸和え オレンジ 牛乳 焼きドーナツ(豆乳) 【エネルギー】 719 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 103.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 八宝菜 焼き餃子 青梗菜のナムル りんご 牛乳 しっとり大福 【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 99.6 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ホキの野菜マヨ和え ほうれん草のボン酢和え 胡瓜の即席漬け 柿 牛乳 黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 630 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 3.1 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のオイスター炒め 大根の甘酢和え キャベツのわさび和え 【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鱈の梅焼き もやしとひじき和え アスパラのお浸し 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 清汁 麻婆豆腐 春雨サラダ かフラワーの梅マヨ和え 【エネルギー】 483 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 サバのスタミナ焼き 胡瓜の生姜酢和え しば漬け 【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーサラダ わかめと胡瓜の生姜和え 【エネルギー】 465 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 小松菜の酢味噌和え 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 スープ 豚肉と玉葱の生姜焼き ビーフンソテー ねぎ味噌 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 24.8 g 【炭水化物】 71.6 g 【塩分】 3.5 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11月6日迄