



週間予定献立表

	11月14日（月）	11月15日（火） 	11月16日（水）	11月17日（木）	11月18日（金）	11月19日（土）	11月20日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の卵とじ オクラ納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 温泉卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 京がんもの含め煮 とろろ芋 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 厚焼き卵 味かつおのふりかけ	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 京風白和え 梅干し	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそばろ煮 青梗菜の炒め煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグかニあんかけ 菜の花のお浸し しそ昆布
	【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 71.6 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 59.9 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 330 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 3.9 g
昼食・おやつ	ご飯 アジのしそおろしかけ ポテトサラダ 白菜の胡麻和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大根サラダ 胡瓜と塩昆布の浅漬け オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツでミソースかけ ほうれん草の胡麻和え キャベツの生姜和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 鮭のムニエル カリフラワーソテー 菜の花の辛子和え りんご 牛乳	ご飯 回鍋肉 さつま芋の含め煮 春雨サラダ オレンジ 牛乳	ご飯 ホキのゆずあんかけ 野菜大豆煮 ほうれん草の菊花和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き アスパラと卵の炒め物 胡瓜と大葉の即席漬け オレンジ 牛乳
	カスタードケーキ	メープルパンケーキ	ババロアシュークリーム	ココアワッフル	黒糖まんじゅう	蕎麦クレープ	焼きドーナツ（抹茶）
	【エネルギー】 759 kcal 【たんぱく質】 28.1 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 118.1 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 601 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 82.3 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 78.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 728 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 114.9 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 579 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 82.8 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ご飯 中華スープ 豆腐ハンバーグきのこあんかけ ささみのトウバンジャン和え ゆず味噌和え	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 ブロッコリーソテー さくら漬け	ご飯 清汁 サバの味噌焼き オクラとかまぼこのおろし和え つば漬け	ご飯 スープ クリーム煮 スパゲティーソテー しば漬け	ご飯 みそ汁 ホキのもみじ焼き もやしとひじき和え たくあん漬け	ご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 いんげんのピーナツ和え	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ マカロニサラダ オクラとなめこ和え
	【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 40.9 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 57.3 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 541 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 74.2 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 2.4 g

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

掲示期限 R4年11月20日迄