



週間予定献立表

	11月21日（月）	11月22日（火）	11月23日（水）	11月24日（木）	11月25日（金）	11月26日（土）	11月27日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き ひじき煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 海老団の煮物 納豆おろし アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツのコンソメ煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 いんげんの生姜和え	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花のおかか和え しそこんぶ
	【エネルギー】 430 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 57.1 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 70.3 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 57.3 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 2.6 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 56.1 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 4.0 g
昼食・おやつ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え 白菜と赤かまぼこのお浸し りんご 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 菜の花の錦糸和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキのもみじ焼き 金平ごぼう 胡瓜の梅おかか和え オレンジ 牛乳	ゆかりご飯 豚肉と里芋の煮物 アスパラサラダ 青梗菜の磯和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋サラダ もやしのナムル りんご 牛乳	★おすすめメニュー★ ご飯 すき焼きコロッケ カリフラワーソテー オクラのお浸し オレンジ・牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグみぞれあんかけ 和風スパゲティソテー 小松菜の酢味噌和え りんご 牛乳
	クリームワッフル	エクレア	抹茶まんじゅう	今川焼き（クリーム）	ショコラぶっせ	メープルパンケーキ	カスタードケーキ
	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 29.9 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 84.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 102.4 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 677 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 100.9 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 754 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 27.9 g 【炭水化物】 99.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 100.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 569 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 96.4 g 【塩分】 4.1 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ビーフンソテー 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 アジの梅葱焼き わかめと玉葱の炒め物 たくあん漬け	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 豆腐ゆずみそ田楽 小松菜と塩昆布のお浸し	ご飯 みそ汁 オムレツきのこあんかけ ブロッコリーの和え物 大葉みそ	ご飯 みそ汁 サバの生姜焼き 春雨サラダ 白菜の甘酢和え	ご飯 清汁 ほたて入り卵焼き 茄子の肉味噌炒め さくら漬け	ご飯 かき卵汁 鶏肉の活部煮 わかめと玉葱のマヨサラダ 野沢菜漬け
	【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 73.6 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 3.1 g

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

掲示期限 R4年11月27日迄