



# 週間予定献立表

	10月9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 白菜ツナサラダ ふりかけ 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 55.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 77.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き オクラおろし和え 梅干し 【エネルギー】 313 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 2.5 g 【炭水化物】 57.0 g 【塩分】 4.8 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 9.7 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.5 g
	昼食・おやつ	ご飯 豚丼風煮 和風スパゲティソテー 青梗菜のくるみ和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 21.4 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 鱈のバター醤油焼き カリフラワーソテー 胡瓜の浅漬け りんご 牛乳 カスタードケーキ 【エネルギー】 606 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 1.4 g	★おすすめメニュー★ ご飯 新生姜入りメンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜の甘酢和え バナナ・牛乳 エクレア 【エネルギー】 754 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 28.2 g 【炭水化物】 101.3 g 【塩分】 2.1 g	ゆかりご飯 オムレツきのこあんかけ 鶏ささみの和え物 青梗菜の酢味噌和え オレンジ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 98.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ オクラのお浸し りんご 牛乳 ワッフル 【エネルギー】 704 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 103.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き 大根と豚肉の炒り煮 小松菜のお浸し バナナ 牛乳 焼きドーナツ (チョコ) 【エネルギー】 729 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 29.8 g 【炭水化物】 89.0 g 【塩分】 1.9 g
夕食	ご飯 みそ汁 鱈の照り焼き 小松菜のおろし和え たくあん漬け 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ビーフンソテー さくら漬け 【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 白身魚の煮付け いんげんとツナサラダ つば漬け 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豚肉と里芋の煮物 胡瓜の生姜酢和え しば漬け 【エネルギー】 488 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 75.3 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ふろふき大根 菜の花の錦糸和え 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 わかめスープ ホタテ入り卵焼き 茄子の肉味噌炒め キャベツの浅漬け 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 11.0 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 アジのしそおろしかけ カニ豆腐 青かつば漬け 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 4.6 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 R5年10月15日迄