



週間予定献立表



	10月16日 (月)	10月17日 (火)	10月18日 (水)	10月19日 (木)	10月20日 (金)	10月21日 (土)	10月22日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 オクラとひびきの和え物 ふりかけ 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き おから炒り 味付け海苔 【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 71.8 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 とろろ芋 梅干し 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 大豆とベーコンのコンソメ煮 のり佃煮 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 青梗菜と油揚げの炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 56.0 g 【塩分】 2.7 g
	【エネルギー】 719 kcal 【たんぱく質】 27.3 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 105.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 89.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 630 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 90.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 86.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 82.8 g 【塩分】 1.8 g
昼食・おやつ	ご飯 ほっけの梅葱焼き ベーコンポテトサラダ 小松菜の磯和え りんご 牛乳 ココアワッフル	ご飯 鶏肉のトマト煮込み スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 黒蜜パンケーキ	ご飯 オムレツカレーソースかけ ブロッコリーソテー キャベツのピーナツ和え オレンジ 牛乳 抹茶まんじゅう	ご飯 ホキのもみじ焼き 大根サラダ 小松菜の酢味噌和え フルーツミックス 牛乳 エクレア	ご飯 鶏肉の山椒焼き 春雨サラダ 青梗菜のなめ茸和え バナナ 牛乳 焼きドーナツ (チョコ)	ご飯 チンジャオロース えび焼売 さつま芋サラダ りんご 牛乳 バナナクレープ	ご飯 ホキのバター醤油焼き わかめの炒め物 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳 カエデの実
	【エネルギー】 719 kcal 【たんぱく質】 27.3 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 105.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 89.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 633 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 18.9 g 【炭水化物】 93.7 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 630 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 19.3 g 【炭水化物】 90.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 86.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 82.8 g 【塩分】 1.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 ハンバーグデミソースかけ 菜の花のソテー さくら漬け 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 アジのごま醤油焼き 南瓜煮 ねぎ味噌 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 79.0 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフソテー しば漬け 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 豚井風煮 マカロニサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 556 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 ワンタン汁 かに玉風甘酢あんかけ 茹子の肉味噌炒め 青かつば漬け 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き オクラのおろし和え つば漬け 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め カリフラワーのおかか和え しば漬け 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.0 g
	【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 79.0 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 556 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.0 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22日迄