



週間予定献立表

	10月23日 (月)	10月24日 (火)	10月25日 (水)	10月26日 (木)	10月27日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 71.4 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 大豆とベーコンのコンソメ煮 味付け海苔 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き ポトフ たいみそ 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 ふりかけ 【エネルギー】 323 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り たらこ 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 2.8 g
	昼食・おやつ ご飯 豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ 大根の即席漬け バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう	★おすすめメニュー★ 北海道昆布塩ラーメン 焼き餃子 白菜のごま和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ	鶏五目ご飯 ほっけの塩焼き ひじき煮 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ	ご飯 鶏の甘酢あんかけ わかめのマヨサラダ 白菜のお浸し バナナ 牛乳 焼きドーナツ (チョコ)	ご飯 ホキのバター醤油焼き 菜の花とベーコンソテー カリフラワーのゆかり和え りんご 牛乳 苺クレープ	★秋祭りメニュー★ 栗おこわ 鶏肉の照り焼き たこ焼き・ポテトサラダ 青梗菜の生姜和え フルーツミックス・牛乳 回転焼き	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ オクラのお浸し オレンジ 牛乳 エクレア
	【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 104.5 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 710 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 109.8 g 【塩分】 5.2 g	【エネルギー】 621 kcal 【たんぱく質】 29.3 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 85.2 g 【塩分】 4.3 g	【エネルギー】 658 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 105.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 72.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 682 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 100.0 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 86.0 g 【塩分】 2.7 g
夕食	ご飯 みそ汁 鱧の野菜あんかけ パンプキンサラダ 野沢菜漬け 【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ マカロニサラダ さくら漬け 【エネルギー】 500 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 清汁 オムレツミートソースかけ カリフラワーソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 清汁 アジのしそおろしかけ 里芋の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 70.0 g 【塩分】 5.0 g	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め 豆腐のきのこあんかけ さくら漬け 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 小松菜のおろし和え つば漬け 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 スープ 鶏肉のトマト煮込み もやしのカレー炒め 胡瓜の塩昆布和え 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 2.6 g

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

掲示期限 R5年10月29日迄