



週間予定献立表

	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月1日 (水)	11月2日 (木)	11月3日 (金)	11月4日 (土)	11月5日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 ほうれん草のお浸し 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 64.6 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 わらびのお浸し 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 77.1 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 9.1 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ブロッコリーのおかか和え たいみそ 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 70.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ 厚焼き卵 のり佃煮 【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 57.3 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 311 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.3 g
	ご飯 ほっけの塩焼き ブロッコリーのオーロラソースかけ 青梗菜の酢味噌和え りんご 牛乳 【エネルギー】 596 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 77.7 g 【塩分】 1.9 g	菜飯 クリーム煮 きのこサラダ 玉葱のお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 108.0 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 白身魚の野菜マヨ焼き ほうれん草のソテー 大根の即席漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.9 g	★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 すき焼きコロッケ オクラとひじきの和え物 胡瓜の即席漬け 柿・牛乳 【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 110.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 オムレツミートソースかけ 野菜ソテー 菜の花のごま和え りんご 牛乳 【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.6 g	☆きのこカレー☆ コールスローサラダ 福神漬け オレンジ 牛乳 【エネルギー】 735 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 28.2 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 おろしハンバーグ ポテトサラダ オクラのお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 787 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 120.7 g 【塩分】 3.6 g
昼食・おやつ	ワッフル 【エネルギー】 596 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 77.7 g 【塩分】 1.9 g	練りきり 【エネルギー】 707 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 108.0 g 【塩分】 3.6 g	蕎麦クレープ 【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.9 g	抹茶まんじゅう 【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 110.0 g 【塩分】 3.1 g	たい焼き 【エネルギー】 643 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.6 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 735 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 28.2 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.8 g	カスタードケーキ 【エネルギー】 787 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 120.7 g 【塩分】 3.6 g
夕食	ご飯 けんちん汁 ホタテ入り卵焼き 冬瓜の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 えび焼売 しば漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんサラダ 胡瓜の梅おかかかえ 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 揚げ茄子生姜醤油 つば漬け 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 胡瓜の生姜酢和え さくら漬け 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 清汁 麻婆豆腐 さつま芋の合め煮 青梗菜のナムル 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 清汁 鱈の煮付け ふろふき大根 キャベツの辛子和え 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 1.2 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 2.9 g
	ご飯 けんちん汁 ホタテ入り卵焼き 冬瓜の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 えび焼売 しば漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き いんげんサラダ 胡瓜の梅おかかかえ 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ 揚げ茄子生姜醤油 つば漬け 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 胡瓜の生姜酢和え さくら漬け 【エネルギー】 446 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 清汁 麻婆豆腐 さつま芋の合め煮 青梗菜のナムル 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 79.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 清汁 鱈の煮付け ふろふき大根 キャベツの辛子和え 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 1.2 g 【炭水化物】 64.1 g 【塩分】 2.9 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11月5日迄