



週間予定献立表



	 10月14日（月）	10月15日（火）	10月16日（水）	10月17日（木）	10月18日（金）	10月19日（土）	10月20日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 いんげんサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 温泉玉子 もやしのお浸し	ご飯 みそ汁 たらの煮付け おから炒り 味付けのり	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 厚巻き玉子 たいみそ	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え のり佃煮
	【エネルギー】363 kcal 【たんぱく質】9.9 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】62.1 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】396 kcal 【たんぱく質】11.0 g 【脂質】3.5 g 【炭水化物】78.4 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】424 kcal 【たんぱく質】15.4 g 【脂質】10.5 g 【炭水化物】63.8 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】349 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】3.2 g 【炭水化物】61.6 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】364 kcal 【たんぱく質】13.2 g 【脂質】7.8 g 【炭水化物】58.5 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】374 kcal 【たんぱく質】10.5 g 【脂質】14.6 g 【炭水化物】64.4 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】398 kcal 【たんぱく質】14.9 g 【脂質】6.1 g 【炭水化物】69.9 g 【塩分】2.8 g
	ご飯 たらのコーンマヨ焼き 大根と豚肉の金平 ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ハンバーグデミソース ほうれん草のソテー 白菜のごまマヨ和え りんご 牛乳	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 オレンジ 牛乳	かしわご飯 オムレツきのこあんかけ スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け 柿 牛乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーソテー キャベツのピーナッツ和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキのもみじ焼き 大根サラダ 小松菜の酢味噌和え バナナ 牛乳	ゆかりご飯 かに玉風甘酢あんかけ 焼売 青梗菜のなめ茸和え りんご 牛乳
	どらやき	バナナクレープ	焼きドーナツ（チョコ）	黒蜜パンケーキ	マロン蒸しパン	黒糖まんじゅう	蒸しカスタードケーキ
	【エネルギー】654 kcal 【たんぱく質】21.4 g 【脂質】21.1 g 【炭水化物】92.5 g 【塩分】1.9 g	【エネルギー】652 kcal 【たんぱく質】21.6 g 【脂質】30.9 g 【炭水化物】86.2 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】727 kcal 【たんぱく質】26.5 g 【脂質】20.2 g 【炭水化物】107.6 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】537 kcal 【たんぱく質】19.5 g 【脂質】17.6 g 【炭水化物】74.2 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】704 kcal 【たんぱく質】21.5 g 【脂質】18.9 g 【炭水化物】112.0 g 【塩分】2.0 g	【エネルギー】706 kcal 【たんぱく質】27.6 g 【脂質】19.1 g 【炭水化物】104.1 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】646 kcal 【たんぱく質】20.7 g 【脂質】18.3 g 【炭水化物】97.6 g 【塩分】2.7 g
夕食	ご飯 わかめスープ ほたて入り玉子焼き 茹子の肉味噌炒め キャベツの浅漬け	ご飯 みそ汁 あじのしそおろしかけ カニ豆腐 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 菜の花のソテー さくら漬け	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 さつま芋の舍め煮 小松菜のナムル	ご飯 清まし汁 鯖の味噌焼き 南瓜煮 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 豚井風煮 マカロニサラダ いんげんの胡麻和え	ご飯 ワンタン汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツとささみのポン酢和え たくあん漬け
	【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	【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	【エネルギー】451 kcal 【たんぱく質】18.1 g 【脂質】15.2 g 【炭水化物】59.2 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】478 kcal 【たんぱく質】13.8 g 【脂質】10.3 g 【炭水化物】80.2 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】446 kcal 【たんぱく質】19.4 g 【脂質】8.6 g 【炭水化物】70.1 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】590 kcal 【たんぱく質】17.6 g 【脂質】23.9 g 【炭水化物】72.1 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】396 kcal 【たんぱく質】16.4 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】60.6 g 【塩分】1.4 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 R6年10月20日迄