



週間予定献立表

	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)	11月10日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 小松菜のなめ茸和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し のり佃煮	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 納豆おろし わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り のり佃煮
	【エネルギー】 312 kcal 【たんぱく質】 10.2 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 68.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 430 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 10.7 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 57.1 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 3.0 g
	ご飯 鱈のカレー焼き 金平ごぼう オクラのお浸し オレンジ 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ ポテトサラダ いんげんの胡麻和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚丼風煮 ほうれん草のソテー もやしの胡麻和え 柿 牛乳	ご飯 アジの香味焼き 南瓜煮 青梗菜の酢味噌和え みかん 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ 小松菜の辛子和え フルーツミックス 牛乳	ゆかりご飯 ホキの中華風あんかけ 肉焼売 もやしとほうれん草のナムル バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲティソテー 胡瓜のゆかり和え みかん 牛乳
	メープルパンケーキ	ショコラぶっせ	なめらかミルクプリン	ココアワッフル	カスタードケーキ	焼きドーナツ (豆乳)	黒糖まんじゅう
	【エネルギー】 543 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 84.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 804 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 26.7 g 【炭水化物】 112.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 687 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 26.6 g 【炭水化物】 87.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 594 kcal 【たんぱく質】 27.9 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 675 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 616 kcal 【たんぱく質】 26.4 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 102.7 g 【塩分】 3.1 g
夕食	ご飯 ワンタン汁 回鍋肉 さつま芋の含め煮 青梗菜のナムル	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ふろふき大根 野沢菜漬け	ご飯 スープ えび団子のクリーム煮 わかめの炒め物 しば漬け	わかめご飯 みそ汁 ハンバーグデミソースかけ 大根サラダ 菜の花の錦糸和え	ご飯 みそ汁 カレイの煮付け 豆腐のきのこあんかけ たくあん漬け	ご飯 わかめスープ 豚肉と里芋の煮物 キャベツの胡麻和え 青かつば漬け	ご飯 清汁 鯖の生姜焼き わかめのマヨサラダ ねぎ味噌
	【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 360 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 482 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 483 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 479 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 4.9 g