



週間予定献立表

	10月21日（月）	10月22日（火）	10月23日（水）	10月24日（木）	10月25日（金）	10月26日（土）	10月27日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーソテー たいみそ	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 えび団子の煮物 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 大豆のトマト煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 目玉焼き ポトフ しそ昆布
	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 3.5 g
	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き 春雨サラダ 小松菜の磯和え オレンジ 牛乳	ご飯 ホキのタルタル焼き もやしの炒め物 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ ハムピラフ カニクリームコロッケ キャベツのトマト煮 胡瓜の即席漬け バナナ・牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしの梅ドレ和え 青梗菜のお浸し りんご 牛乳	栗おこわ カレイの照り焼き ひじき煮 胡瓜のピリ辛和え オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉のから揚げ わかめのマヨサラダ 枝豆おろし フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキのバター醤油焼き ほうれん草のソテー カリフラワーのゆかり和え バナナ 牛乳
	メープルパンケーキ	カスタードケーキ	黒糖まんじゅう	苺クレープ	焼きドーナツ（豆乳）	蒸しカスタードケーキ	たい焼き
夕食	ご飯 みそ汁 アジの薬味醤油かけ オクラのおろし和え つば漬け	わかめご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め 菜の花とベーコンソテー 大根のゆかり和え	ご飯 清汁 かに玉風甘酢あんかけ マカロニサラダ ねぎ味噌	ご飯 みそ汁 ホキの野菜のせ焼き ミート茄子 野沢菜漬け	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ もやしと小松菜のナムル さくら漬け	ご飯 清汁 鯖の照り焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え	ご飯 みそ汁 豚肉のごま味噌炒め 豆腐のカニあんかけ しば漬け
	【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 513 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 57.4 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 56.7 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 468 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.8 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 R6年10月27日迄