



週間予定献立表



	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん 金平ごぼう 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 目玉焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 梅干し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 梅干し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆おろし ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 オクラとツナ和え たいみそ
	【エネルギー】 323 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 72.7 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 55.4 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 8.6 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.9 g
	五目ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	★おすすめメニュー★	ご飯
	カレイの照り焼き 大根サラダ 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳	豚肉の野菜炒め カニ焼売 青梗菜のナムル バナナ 牛乳	鱈の野菜マヨ焼き スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	回鍋肉 大根の甘酢和え オクラのお浸し みかん 牛乳	ホキのトマトソースかけ 春雨サラダ 菜の花の辛子和え オレンジ 牛乳	梅しらすご飯 ハンバーグのチーズ味噌焼き ブロッコリーソテー 大根と胡瓜のピリ辛和え フルーツミックス・牛乳	鶏肉の照り焼き たまごサラダ 小松菜のお浸し バナナ 牛乳
	カスタードケーキ	メープルパンケーキ	ワッフル	たい焼き	焼きドーナツ (チョコ)	チョコクレープ	黒蜜パンケーキ
昼食・おやつ	【エネルギー】 562 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 88.4 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 718 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 27.9 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 677 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 25.0 g 【炭水化物】 84.0 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 81.1 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 24.6 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 93.6 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 24.3 g 【炭水化物】 85.3 g 【塩分】 2.2 g
	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	清汁
	オムレッツデミソース 野菜ソテー 菜の花のなめ茸和え	アジの梅葱焼き わかめのマヨサラダ 白菜漬け	豚肉と里芋の煮物 菜の花とベーコンソテー つば漬け	カニと枝豆のあんかけ豆腐 鶏ささみの和え物 青梗菜の酢味噌和え	ほっけの香味焼き すき昆布煮 たくあん漬け	和風卵焼き いんげんサラダ さくら漬け	ホキのムニエル ふろふき大根 しば漬け
	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.8 g
夕食	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ	清汁
	オムレッツデミソース 野菜ソテー 菜の花のなめ茸和え	アジの梅葱焼き わかめのマヨサラダ 白菜漬け	豚肉と里芋の煮物 菜の花とベーコンソテー つば漬け	カニと枝豆のあんかけ豆腐 鶏ささみの和え物 青梗菜の酢味噌和え	ほっけの香味焼き すき昆布煮 たくあん漬け	和風卵焼き いんげんサラダ さくら漬け	ホキのムニエル ふろふき大根 しば漬け
	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 2.8 g
	ゆかりご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯

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12月1日迄