



週間予定献立表



	11月11日（月）	11月12日（火）	11月13日（水）	11月14日（木）	11月15日（金）	11月16日（土）	11月17日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ソーセージと野菜ソテー たいみそ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 ほうれん草のポン酢和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 菜の花のおかか和え	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜の炒め煮 梅干し	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 豆腐のふんわり天 温泉玉子 うぐいす豆
	【エネルギー】 347 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 56.2 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 337 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 10.5 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 麻婆豆腐 パンプキンサラダ ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き 春雨サラダ 菜の花の磯和え バナナ 牛乳	きのこ入りちらしご飯 白身魚のゆずあんかけ ミート茄子 小松菜の塩昆布和え みかん 牛乳	ご飯 ハンバーグトマトソース ポテトサラダ いんげんの生姜和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 たらのバター醤油焼き もやしのカレー炒め 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 ブロッコリーサラダ 小松菜のくるみ和え みかん 牛乳	ご飯 アジの香味焼き 茄子の味噌炒め 菜の花の辛子和え りんご 牛乳
	クリームワッフル	抹茶パンケーキ	蒸しカスタードケーキ	ショコラぶっせ	和菓子	チョコ蒸しパン	カスタードケーキ
	【エネルギー】 782 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 31.9 g 【炭水化物】 94.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 719 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 27.6 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 10.3 g 【炭水化物】 94.2 g 【塩分】 1.2 g	【エネルギー】 813 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 116.3 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 99.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 728 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 26.5 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 548 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 86.3 g 【塩分】 1.7 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 いんげんサラダ 白菜の浅漬け	ゆかりご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き さつま芋の舍め煮 枝豆おろし	ご飯 みそ汁 ほたて入り玉子焼き 大根と豚肉の炒り煮 しば漬け	ご飯 清まし汁 カニと枝豆の豆腐あんかけ 鶏ささみの和え物 大葉味噌	わかめご飯 みそ汁 豚肉ごま味噌炒め マカロニサラダ オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 五目炒め つば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め 大根のマヨ和え 青かつば漬け
	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.7 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11月17日迄