

# 週間予定献立表

● 勤労感謝の日  
11月23日(土)

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーのおかか和え 味付け海苔 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 金平ごぼう ふりかけ 【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 オクラのおろし和え たいみそ 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車府の煮物 温泉玉子 うぐいす豆 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋と挽肉炒め 納豆 大根のゆかり和え 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 15.8 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 2.0 g
	昼食・おやつ ご飯 豚井風煮 さつま芋サラダ 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳 黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 696 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 ホキのもみじ焼き もやしとひじき和え オクラのお浸し フルーツミックス 牛乳 いちごクレープ 【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 29.1 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 80.7 g 【塩分】 2.0 g	ゆかりご飯 豚肉と里芋の煮物 春雨サラダ キャベツの生姜和え バナナ 牛乳 焼きドーナツ(チョコ) 【エネルギー】 660 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.7 g	栗きのこごはん ホキの柚子あんかけ ブロッコリーサラダ 胡瓜の梅おかかかえ りんご 牛乳 まんじゅう 【エネルギー】 614 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳 どらやき 【エネルギー】 812 kcal 【たんぱく質】 25.1 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 123.5 g 【塩分】 2.8 g	ひじきご飯 ほっけの塩焼き 大根の煮物 菜の花の磯和え バナナ 牛乳 なめらかミルクプリン 【エネルギー】 554 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 12.7 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 鶏肉のガーリックバター醤油炒め いんげんの筈かま和え オクラとろろ みかん 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】 665 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 90.1 g 【塩分】 1.5 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 野菜大豆煮 ほうれん草の磯和え 【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め マカロニサラダ さくら漬け 【エネルギー】 519 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ 青梗菜のソテー しば漬け 【エネルギー】 431 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 えび団子のクリーム煮 スパゲティソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 77.8 g 【塩分】 5.0 g	ご飯 かき玉子汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ わかめの炒め物 いんげんの胡麻和え 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清まし汁 豚肉ごま味噌炒め 南瓜煮 小松菜のお浸し 【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き もやしと胡瓜のピリ辛和え つば漬け 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.1 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11月24日迄