



# 週間予定献立表



	11月24日 (月)	11月25日 (火)	11月26日 (水)	11月27日 (木)	11月28日 (金)	11月29日 (土)	11月30日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 温泉玉子 豆腐とひじきの煮物 つぼ漬け 【エネルギー】427 kcal 【たんぱく質】16.0 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】65.7 g 【塩分】3.7 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】361 kcal 【たんぱく質】13.2 g 【脂質】6.3 g 【炭水化物】63.0 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】338 kcal 【たんぱく質】11.9 g 【脂質】3.7 g 【炭水化物】65.1 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】441 kcal 【たんぱく質】12.7 g 【脂質】14.4 g 【炭水化物】66.7 g 【塩分】2.4 g	ご飯 みそ汁 ジャガ芋のそぼろ煮 京風白和え ふりかけ 【エネルギー】388 kcal 【たんぱく質】11.6 g 【脂質】6.5 g 【炭水化物】71.2 g 【塩分】2.5 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】389 kcal 【たんぱく質】13.8 g 【脂質】7.9 g 【炭水化物】68.4 g 【塩分】2.3 g	ご飯 みそ汁 赤魚みりん焼き キャベツの甘酢和え 青かっぱ漬け 【エネルギー】312 kcal 【たんぱく質】12.3 g 【脂質】3.1 g 【炭水化物】58.9 g 【塩分】2.8 g
昼食・おやつ	ご飯 鶏肉の山椒レモン焼き 茄子の炒り煮 みかん缶 牛乳	ご飯 肉じゃが さつま揚げと白菜の炒め物 いちごババロア 牛乳	ご飯 豚肉の辛味噌炒め ほうれん草の玉子炒め ミックスフルーツ 牛乳	きのこご飯 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 りんご 牛乳	ご飯 エビ団子チリ風玉子炒め 車麩の煮物 黄桃缶 牛乳	★おすすめメニュー★ 豚骨醤油ラーメン 野菜炒め パイン缶 牛乳	炒飯 焼壳 春雨サラダ 杏仁豆腐 牛乳
夕食	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル	やわらかおかき (青のり)	人形焼き	クリームワッフル	レモンケーキ
つ	【エネルギー】645 kcal 【たんぱく質】27.3 g 【脂質】17.9 g 【炭水化物】96.8 g 【塩分】1.9 g	【エネルギー】669 kcal 【たんぱく質】21.0 g 【脂質】30.0 g 【炭水化物】82.0 g 【塩分】1.9 g	【エネルギー】764 kcal 【たんぱく質】24.2 g 【脂質】36.7 g 【炭水化物】83.8 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】559 kcal 【たんぱく質】25.2 g 【脂質】17.1 g 【炭水化物】80.3 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】715 kcal 【たんぱく質】23.1 g 【脂質】19.1 g 【炭水化物】114.6 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】580 kcal 【たんぱく質】25.2 g 【脂質】16.3 g 【炭水化物】87.0 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】753 kcal 【たんぱく質】26.3 g 【脂質】27.3 g 【炭水化物】102.1 g 【塩分】2.2 g
	ご飯 タラのタルタル焼き 大根の煮め煮 りんごムース	ご飯 ほっけの七味焼き さつま芋のマヨマスタードサラダ	ちらしご飯・みそ汁 お刺身盛り合わせ 金時豆 炒り豆腐	ご飯 豚肉のオイスター炒め 青梗菜のソテー 洋なし缶	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ キャベツの煮浸し ビルクリ	ご飯 豚肉と油揚げのキムチ炒め 出汁巻き玉子 マカロニサラダ	ご飯 チキンクリームシチュー キャベツソテー みかん缶
	【エネルギー】451 kcal 【たんぱく質】18.7 g 【脂質】11.2 g 【炭水化物】69.7 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】510 kcal 【たんぱく質】22.9 g 【脂質】11.8 g 【炭水化物】80.3 g 【塩分】1.5 g	【エネルギー】373 kcal 【たんぱく質】20.6 g 【脂質】6.1 g 【炭水化物】60.2 g 【塩分】1.9 g	【エネルギー】555 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】21.7 g 【炭水化物】74.4 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】412 kcal 【たんぱく質】19.6 g 【脂質】5.0 g 【炭水化物】72.5 g 【塩分】1.9 g	【エネルギー】623 kcal 【たんぱく質】24.1 g 【脂質】31.6 g 【炭水化物】60.2 g 【塩分】1.6 g	【エネルギー】471 kcal 【たんぱく質】18.2 g 【脂質】10.5 g 【炭水化物】79.4 g 【塩分】2.6 g