



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 豆腐とひきの煮物 つば漬け 【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 Mayo 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 青かつば漬け 【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
	【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	【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	【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	【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	【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	【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	【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 蒸しチョコケーキ 【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	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 抹茶サブレ 【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	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 ココアワッフル 【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	きのこご飯 鮭の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 りんご 牛乳 やわらかおかき (青のり) 【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	ご飯 エビ団子チリ風玉子炒め 車麩の煮物 黄桃缶 牛乳 人形焼き 【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	★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 クリームワッフル 【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	炒飯 焼売 春雨サラダ 杏仁豆腐 牛乳 レモンケーキ 【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
	【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
夕食	ご飯 タラのタルタル焼き 大根の合め煮 りんごムース 【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	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 金時豆 【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	ちらしご飯・みそ汁 お刺身盛り合わせ (マグロ・サーモン・甘エビ) 炒り豆腐 【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	ご飯 豚肉のオイスター炒め 青梗菜のソテー 洋なし缶 【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	ご飯 鶏肉のきのこあんかけ キャベツの煮浸し ビルクル 【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	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 【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	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】 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
	【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