



週間予定献立表



	10月13日 (月)	10月14日 (火)	10月15日 (水)	10月16日 (木)	10月17日 (金)	10月18日 (土)	10月19日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 313 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 3.1 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草の胡麻和え かつおふりかけ 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜のソテー たいみそ 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 69.0 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 333 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 68.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 9.1 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 鶏の甘酢あんかけ マカロニ入り玉子サラダ パイン缶 牛乳 レモンケーキ 【エネルギー】 591 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 97.6 g 【塩分】 2.1 g	★井メニュー★ 親子丼 カブの浅漬け ぶどうムース 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 73.4 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ほっけの塩焼き ふろふき大根 白桃缶 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 87.7 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 鶏肉のガリ бата炒め レタスのサラダ みかん缶 牛乳 やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 オムレツのきのこあんかけ スパゲティサラダ りんごムース 牛乳 どらやき 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 115.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 麻婆茄子 玉葱とわかめの酢の物 白桃缶 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 95.5 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 かに玉 大根サラダ 杏仁豆腐 牛乳 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 658 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 100.2 g 【塩分】 2.4 g
昼食・おやつ	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ 大根と人参のピリ辛和え 【エネルギー】 507 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 74.7 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 お好み焼き風玉子焼き 茄子の肉味噌炒め わらびのお浸し 【エネルギー】 452 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 豚肉のケチャップ炒め カニ豆腐 青梗菜のなめ茸和え 【エネルギー】 570 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 68.9 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 アジの薬味醤油焼き カブの浅漬け 金時豆 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 1.2 g	ご飯 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーソテー もやしのナムル 【エネルギー】 529 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鯖の味噌煮 ハムとじゃが芋の炒め物 高菜漬け 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 豚丼風煮 マカロニサラダ いんげんのピーナッツ和え 【エネルギー】 606 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 27.9 g 【炭水化物】 73.0 g 【塩分】 2.4 g
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食

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 R7年10月19日迄