



週間予定献立表

	11月17日（月）	11月18日（火）	11月19日（水）	11月20日（木）	11月21日（金）	11月22日（土）	勤労感謝の日 11月23日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 温泉卵 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 63.7 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】 365 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 69.4 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】 450 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 77.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 341 kcal 【たんぱく質】 8.9 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 326 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 65.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 麻婆茄子 きのこソテー フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの七味炒め キャベツソテー ぶどうムース 牛乳	ご飯 鮭のマヨマスタード焼き 中華煮 白桃缶 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の甘酢漬け みかん缶 牛乳	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 カニクリームコロッケ 里芋の煮物 パイン缶・牛乳	ご飯 キムチ鍋風 大根の金平 フルーツミックス 牛乳	ボークカレーライス 福神漬け コールスローサラダ りんご 牛乳
	ワッフル	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき（砂糖醤油）	どら焼き	バームクーヘン
	【エネルギー】 782 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 35.7 g 【炭水化物】 97.4 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 778 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 36.3 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 535 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 17.4 g 【炭水化物】 75.2 g 【塩分】 0.9 g	【エネルギー】 761 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 33.3 g 【炭水化物】 94.0 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 567 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 86.0 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 612 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 17.9 g 【炭水化物】 94.1 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 723 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 27.9 g 【炭水化物】 101.1 g 【塩分】 1.7 g
夕食	ご飯 白身魚の山椒焼き 車麩の煮物 ピルクル 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 パンプキンシチュー レタスとコーンのサラダ 洋なし缶 【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 1.6 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 白菜のなめ茸和え 棒棒鶏風サラダ 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 ハンバーグきのこソース ほうれん草のソテー ヨーグルトブルーベリーソース 【エネルギー】 487 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 77.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 ブリの柚子胡椒焼き 豆腐のかにあんかけ りんごムース 【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 16.7 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 肉団子と野菜の黒酢あん レタスサラダ 白桃缶 【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 9.2 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 1.2 g