

週間予定献立表

勤労感謝の日

	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）	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 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ 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 青かっぱ漬け 【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 鰯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	ポークカレーライス 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・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
	ご飯 白身魚の山椒焼き 車麩の煮物 ピルカル	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	ご飯 かに玉あんかけ じゃが芋の煮物 青かっぱ漬け	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	ご飯 ハンバーグきのソース ほうれん草のソテー ヨーグルトブルーベリーソース	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	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】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	【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	【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	【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	【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	【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	【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
	都合によりメニューを変更する場合があります。 ご了承願います。	掲示期限 R7年11月23日迄	栄養管理担当				