

 週間予定献立表 							
	10月27日（月）	10月28日（火）	10月29日（水）	10月30日（木）	10月31日（金）	11月1日（土）	11月2日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け	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	ご飯 みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ	ご飯 みそ汁 温泉卵 刻み昆布の炒め煮 さくら漬け	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】523kcal 【たんぱく質】19.1g 【脂質】15.1g 【炭水化物】80.2g 【塩分】2.6g	【エネルギー】498kcal 【たんぱく質】20.6g 【脂質】15.4g 【炭水化物】74.0g 【塩分】2.5g	【エネルギー】435kcal 【たんぱく質】18.8g 【脂質】10.7g 【炭水化物】69.4g 【塩分】3.0g	【エネルギー】347kcal 【たんぱく質】10.2g 【脂質】4.6g 【炭水化物】67.5g 【塩分】3.0g	【エネルギー】529kcal 【たんぱく質】20.7g 【脂質】14.6g 【炭水化物】82.0g 【塩分】2.9g	【エネルギー】368kcal 【たんぱく質】13.2g 【脂質】6.5g 【炭水化物】63.9g 【塩分】2.7g	【エネルギー】373kcal 【たんぱく質】10.5g 【脂質】6.4g 【炭水化物】68.7g 【塩分】3.0g
	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの浅漬け 杏仁豆腐仔ゴソース 牛乳	ご飯 カレイの照り焼き キャベツの梅ドレ和え 白桃缶 牛乳	 カレーライス 福神漬け レタスときのこサラダ いちごムース 牛乳	ご飯 野菜のクリーム煮 スパゲティソテー パイン缶 牛乳	★おすすめメニュー★ わかめご飯 南瓜コロッケ 胡瓜の酢の物 りんご・牛乳	ご飯 鶏の活部煮 茄子とピーマンの味噌炒め みかん缶 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 彩りサラダ 黄桃缶 牛乳
	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	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル
昼食・おやつ	【エネルギー】475kcal 【たんぱく質】15.2g 【脂質】7.2g 【炭水化物】88.5g 【塩分】1.2g	【エネルギー】419kcal 【たんぱく質】13.0g 【脂質】10.7g 【炭水化物】68.7g 【塩分】1.5g	【エネルギー】728kcal 【たんぱく質】19.7g 【脂質】23.4g 【炭水化物】113.8g 【塩分】4.1g	【エネルギー】734kcal 【たんぱく質】24.2g 【脂質】23.2g 【炭水化物】113.0g 【塩分】3.2g	【エネルギー】533kcal 【たんぱく質】10.6g 【脂質】11.4g 【炭水化物】97.4g 【塩分】1.8g	【エネルギー】517kcal 【たんぱく質】19.7g 【脂質】15.5g 【炭水化物】76.2g 【塩分】1.4g	【エネルギー】684kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】29.7g 【炭水化物】84.1g 【塩分】1.2g
	ご飯 鱈のきのこあんかけ パンプキンサラダ 高菜漬け	ご飯 豚肉のごま味噌炒め マカロニサラダ 胡瓜の塩昆布和え	ご飯 お好み焼き風卵焼き もやしのナムル 大根のゆかり和え	ご飯 鯖の生姜焼き 野菜大豆煮 青梗菜の酢味噌和え	ご飯 ほっけの塩焼き 冷奴 金時煮豆	ご飯 白身魚の磯風味焼き 里芋の煮物 ぶどうムース	ご飯 鯖の山椒焼き 豆腐のカニあんかけ 青かつば漬け
	【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】21.8g 【脂質】12.8g 【炭水化物】73.0g 【塩分】2.4g	【エネルギー】625kcal 【たんぱく質】17.3g 【脂質】31.4g 【炭水化物】68.4g 【塩分】1.5g	【エネルギー】380kcal 【たんぱく質】13.2g 【脂質】8.7g 【炭水化物】61.9g 【塩分】2.0g	【エネルギー】445kcal 【たんぱく質】21.7g 【脂質】12.9g 【炭水化物】64.8g 【塩分】1.8g	【エネルギー】425kcal 【たんぱく質】25.3g 【脂質】6.0g 【炭水化物】69.4g 【塩分】1.5g	【エネルギー】416kcal 【たんぱく質】18.6g 【脂質】4.5g 【炭水化物】74.7g 【塩分】2.3g	【エネルギー】449kcal 【たんぱく質】22.4g 【脂質】14.0g 【炭水化物】61.2g 【塩分】2.4g
	夕食						