



週間予定献立表



	11月10日（月）	11月11日（火）	11月12日（水）	11月13日（木）	11月14日（金）	11月15日（土）	11月16日（日）
朝食	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】 334 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 京風白和え ふりかけ 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 70.3 g 【塩分】 2.4 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】 374 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 64.5 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】 310 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 58.1 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 ふりかけ 【エネルギー】 347 kcal 【たんぱく質】 10.2 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 67.2 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】 408 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 2.7 g
	チキンカレーライス	★井メニュー★ 鶏の唐揚げ丼	ゆかりご飯 芋煮 キャベツとツナの和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯 オムレツミートソース きのこのバター醤油炒め フルーツミックス 牛乳	★井メニュー★ 豚キムチ丼 胡瓜の漬物 いちごムース 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 茹子の炒り煮 白桃缶 牛乳	ご飯 ぶりの大葉焼き 大根のかにあんかけ みかん缶 牛乳
	福神漬け ハリハリサラダ パイン缶 牛乳	レタスのサラダ りんごムース 牛乳	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル	やわらかおかき（青のり）	人形焼き
	どらやき	バームクーヘン					
昼食・おやつ	【エネルギー】 724 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 22.9 g 【炭水化物】 112.0 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 51.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 593 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 14.9 g 【炭水化物】 101.2 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 812 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 46.9 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 688 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 30.4 g 【炭水化物】 82.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 75.3 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 653 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 98.0 g 【塩分】 2.2 g
	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 大根の旨煮 ヨーグルトいちごソース	ご飯 カレイの煮付け 南瓜煮 胡瓜の浅漬け	ご飯 かに玉 カブの浅漬け ピルクル	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の煮びたし 金時豆	ご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋の金平 マカロニサラダ	ご飯 鶏肉のマスタード炒め 白菜とワカメの辛子和え ぶどうムース	海老ピラフ 白菜のスープ煮 コールスローサラダ しば漬け
	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 25.2 g 【炭水化物】 75.1 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 1.5 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 345 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 1.7 g 【炭水化物】 70.9 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 516 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 1.3 g	【エネルギー】 558 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 0.9 g	【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 2.2 g
	夕食						

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R7年11月16日迄