



# 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 じゃが芋のそぼろ煮 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
昼食・おやつ	チキンカレーライス 福神漬け ハリハリサラダ パイン缶 牛乳	★丼メニュー★ 鶏の唐揚げ丼 レタスのサラダ りんごムース 牛乳	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	★丼メニュー★ 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 茄子の炒り煮 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
夕食	どらやき	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	やわらかおかき (青のり)	人形焼き
	【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 ヨーグルトイチゴソース 【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	ご飯 カレイの煮付け 南瓜煮 胡瓜の浅漬け 【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	ご飯 かに玉 カブの浅漬け ビルクル 【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	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の煮びたし 金時豆 【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	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 【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	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 【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	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】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

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