週　間　予　定　献　立　表　(1500kcal)

期間：　２０２６年１１月２３日（月）　～　２０２６年１１月２９日（日）

	１１月２３日（月）	１１月２４日（火）	１１月２５日（水）	１１月２６日（木）	１１月２７日（金）	１１月２８日（土）	１１月２９日（日）
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○たくあん漬け ○牛乳	★元気ご飯★ ○ ○鮭と青菜の雑炊 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○スナップおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 470 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.8 g [脂　質] 5.8 g [炭水化物] 82.2 g [塩　分] 2.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 488 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 23.4 g [脂　質] 8.3 g [炭水化物] 81.2 g [塩　分] 3.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 480 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 21.5 g [脂　質] 6.0 g [炭水化物] 86.4 g [塩　分] 2.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 471 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 20.4 g [脂　質] 5.8 g [炭水化物] 84.8 g [塩　分] 3.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 526 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 25.8 g [脂　質] 9.0 g [炭水化物] 79.7 g [塩　分] 2.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 501 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 25.5 g [脂　質] 9.1 g [炭水化物] 79.6 g [塩　分] 2.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 460 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 21.9 g [脂　質] 4.2 g [炭水化物] 85.5 g [塩　分] 2.6 g
昼食	○カレーライス ○大根ほたてサラダ ○ミックスフルーツ缶 ○ワッフル	○米飯 ○豚肉の柳川風 ○コールスローサラダ ○みかん缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○★お楽しみコロッケ★ ○けんちん煮 ○白桃缶 ★おすすめメニュー★ すき焼き風コロッケ ○クレープ	○米飯 ○回鍋肉 ○春雨の和え物 ○杏仁豆腐 ○ドームケーキ	○米飯 ○ほきの柚子胡椒焼き ○茄子の生姜和え ○パイン缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○たらのｺｰﾝﾏﾖ焼き ○キャベツの塩炒め ○黄桃缶 ○どらやき	○米飯 ○ハンバーグﾄﾏﾄｿｰｽ ○大根和風サラダ ○オレンジ ○バームクーヘン
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 674 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 18.0 g [脂　質] 26.8 g [炭水化物] 93.0 g [塩　分] 3.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 651 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.6 g [脂　質] 27.1 g [炭水化物] 84.0 g [塩　分] 1.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 453 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 8.6 g [脂　質] 9.0 g [炭水化物] 85.2 g [塩　分] 1.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 648 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.8 g [脂　質] 24.5 g [炭水化物] 89.3 g [塩　分] 1.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 417 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 15.7 g [脂　質] 9.5 g [炭水化物] 67.0 g [塩　分] 1.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 638 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 23.1 g [脂　質] 18.8 g [炭水化物] 99.7 g [塩　分] 1.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 534 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 19.4 g [脂　質] 11.1 g [炭水化物] 90.6 g [塩　分] 1.5 g
夕食	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○オクラ胡麻和え ○なます	○米飯 ○かれいの煮魚 ○ほうれん草和え ○さくら漬け	○米飯 ○ｵﾑﾚﾂきのこあんかけ ○棒々鶏風サラダ ○ピーナツ和え	○米飯 ○サバみりん漬け焼き ○大根とｻﾂﾏ揚げの煮物 ○きゅうりの酢の物	○かにピラフ ○シュウマイ ○キャベツのスープ煮 ○みかんムース	○米飯 ○炒り鶏 ○マカロニサラダ ○胡瓜の梅肉和え	○米飯 ○ホキのごま味噌焼き ○ひじき煮 ○白菜もみ漬け
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 424 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.3 g [脂　質] 10.8 g [炭水化物] 65.9 g [塩　分] 1.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 348 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 19.1 g [脂　質] 2.6 g [炭水化物] 62.5 g [塩　分] 2.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 461 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.7 g [脂　質] 9.6 g [炭水化物] 68.7 g [塩　分] 1.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 436 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 19.8 g [脂　質] 11.2 g [炭水化物] 67.5 g [塩　分] 2.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 524 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.2 g [脂　質] 15.5 g [炭水化物] 79.0 g [塩　分] 2.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 500 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 22.5 g [脂　質] 15.2 g [炭水化物] 70.2 g [塩　分] 1.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 340 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.6 g [脂　質] 3.3 g [炭水化物] 62.3 g [塩　分] 2.0 g

＊都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

掲示期間：R8年11月29日迄