週　間　予　定　献　立　表　(1500kcal)

期間：　２０２６年１１月１６日（月）　～　２０２６年１１月２２日（日）

	１１月１６日（月）	１１月１７日（火）	１１月１８日（水）	１１月１９日（木）	１１月２０日（金）	１１月２１日（土）	１１月２２日（日）
朝食	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツのおかか和え ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○なます ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ○ﾌﾞﾛｯｺﾘｰごまｻﾗﾀﾞ ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○ひきないり ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 428 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 25.5 g [脂　質] 3.5 g [炭水化物] 73.6 g [塩　分] 4.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 474 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 23.9 g [脂　質] 8.2 g [炭水化物] 78.5 g [塩　分] 2.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 457 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 20.0 g [脂　質] 5.7 g [炭水化物] 82.6 g [塩　分] 3.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 510 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.4 g [脂　質] 7.4 g [炭水化物] 87.5 g [塩　分] 2.8 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 457 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 20.5 g [脂　質] 7.6 g [炭水化物] 78.1 g [塩　分] 2.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 509 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.5 g [脂　質] 12.5 g [炭水化物] 75.9 g [塩　分] 2.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 435 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 21.4 g [脂　質] 6.6 g [炭水化物] 83.8 g [塩　分] 3.3 g
昼食	○米飯 ○たらの香味焼き ○大根とｻﾂﾏ揚げの煮物 ○いんげんのゴマ和え ○どらやき	○米飯 ○麻婆豆腐 ○わかめの中華和え ○杏仁豆腐 ○バームクーヘン	○米飯 ○八宝菜 ○わさび和え ○みかん缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○たらマスタード焼き ○ﾏｶﾛﾆｹﾁｬｯﾌﾟｿﾃｰ ○パイン缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○鶏肉の梅たれ焼き ○アスパラの炒め物 ○りんごムース ○ココアワッフル	○米飯 ○鯖のごま味噌焼き ○根菜の煮物 ○酢の物 ○やわらかおかき	○米飯 ○かに豆腐 ○味噌炒め ○バナナ ○人形焼
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 550 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 23.9 g [脂　質] 10.3 g [炭水化物] 95.0 g [塩　分] 2.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 507 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.1 g [脂　質] 9.9 g [炭水化物] 89.9 g [塩　分] 1.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 631 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.4 g [脂　質] 22.3 g [炭水化物] 90.7 g [塩　分] 1.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 517 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 18.3 g [脂　質] 17.1 g [炭水化物] 76.5 g [塩　分] 1.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 556 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.0 g [脂　質] 15.4 g [炭水化物] 80.1 g [塩　分] 1.3 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 459 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 19.9 g [脂　質] 12.3 g [炭水化物] 70.7 g [塩　分] 2.6 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 648 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 15.6 g [脂　質] 20.4 g [炭水化物] 102.7 g [塩　分] 2.2 g
夕食	○ハムピラフ ○シュウマイ ○じゃが芋のスープ煮 ○黄桃缶	○米飯 ○ほきの柚子胡椒焼き ○大根とベーコンの煮物 ○もやしのナムル	○米飯 ○パンプキンシチュー ○茄子のピリ辛炒め ○しそ昆布	○菜飯 ○かに玉 ○じゃが芋のスープ煮 ○ピーナツ和え	○ちらし寿司 ○みそ汁 ○お刺身盛り合わせ ○うの花 ★お刺身提供★	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○さつまいもサラダ ○高菜漬け	○米飯 ○ほっけの梅葱焼き ○車麸の煮物 ○キャベツのもみ漬け
	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 542 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.8 g [脂　質] 15.5 g [炭水化物] 85.3 g [塩　分] 2.2 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 396 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.8 g [脂　質] 9.0 g [炭水化物] 61.2 g [塩　分] 1.7 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 511 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.9 g [脂　質] 12.9 g [炭水化物] 84.3 g [塩　分] 4.1 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 513 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 17.4 g [脂　質] 12.6 g [炭水化物] 84.2 g [塩　分] 3.5 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 386 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 16.6 g [脂　質] 4.2 g [炭水化物] 72.3 g [塩　分] 2.9 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 644 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 14.7 g [脂　質] 31.1 g [炭水化物] 76.7 g [塩　分] 1.4 g	[ｴﾈﾙｷﾞｰ] 400 kcal [ﾀﾝﾊﾟｸ質] 24.3 g [脂　質] 5.1 g [炭水化物] 64.8 g [塩　分] 2.4 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22日迄