



週間献立表



【2F・3F・4F (5) ・厨房】

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
11/21 (日)	梅雑炊 エビ入り炒り卵 麩の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 炒り豆腐 菜の花の辛子和え	ご飯 ほっけの若狭焼 れんこんの炒め煮 キャベツの酢の物	エリーゼ ハッピーターン ヤクルト	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 76.9 g 塩分相当量 8.1 g
11/22 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ きつねうどん 茄子の煮物 きのこの和え物	ご飯 鶏肉の治部煮 小松菜の炒め煮 刻みたくあん	抹茶小豆 煎茶	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 55.6 g 塩分相当量 8.2 g
11/23 (火)	ゆかり粥 ほうれん草の炒め物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜炒め 竹輪の煮物 もずく酢	ご飯 スパニッシュオムレツ なべしぎ フルーツ(桃)	フルーチェ 煎茶	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 53.1 g 塩分相当量 7.0 g
11/24 (水)	おいものクリームパン 鶏肉とキャベツのソテー バナナ 牛乳	ご飯 生揚げと肉団子の 甘辛煮 金平ごぼう オクラの中華和え	ご飯 サバの味噌煮 煮奴 生酢	ロールケーキ 煎茶	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 53.7 g 塩分相当量 5.7 g
11/25 (木)	鶏雑炊 チーズ入り炒り卵 大根の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鯖の薬味だれ ブロッコリーの エビあんかけ とろろ	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋と根菜の煮物 白菜のゆかり和え	牛乳ケーキ 煎茶	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 68.7 g 塩分相当量 6.3 g
11/26 (金)	食パン かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 豆腐の味噌汁 青梗菜の和え物	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き ふろふき大根 いんげんの生姜和え	せんべい おかき ヤクルト 煎茶	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 7.2 g
11/27 (土)	あんぱん ミートボールの ケチャップ煮物 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 じゃがいもの煮物 卵豆腐	ご飯 チンジャオロース 信田煮 カリフラワーの和え物	マスカットゼリー 煎茶	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 59.1 g 塩分相当量 5.0 g

【プチ情報】

きつねうどんの発祥は関西で、きつねは商売繁盛をもたらす縁起の良い動物とされているため、好物の油揚げをうどんに乗せたことが始まりました。それに対して、たぬきうどん(そば)は関東発祥。天かすの色がたぬきを連想させ、名前の由来になったそうです。