



週間献立表

※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。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
10/30 (日)	玉子雑炊 野菜炒め 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鰯のもみじ焼き 温奴 ピーマンの 柚子ドレ和え	ご飯 温しゃぶ スイートエンドウの 炒め物 白菜のお浸し	☆選べるおやつ☆ カットバウム 薄皮まんじゅう チョコパウンドケーキ	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 72.2 g 塩分相当量 5.3 g
10/31 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆ハロウィン☆ ご飯 チキンソテー パンプキン ポターージュ 紫キャベツの コールスロー	ご飯 豆腐チャンプルー ぜんまいの炒め煮 大根のポン酢和え	☆ハロウィン☆ 煎茶 かぼちゃの ババロア	エネルギー 1891 kcal たんぱく質 71.6 g 塩分相当量 7.3 g
11/1 (火)	五目雑炊 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 サーモンの タルタル焼き 温野菜サラダ しめじのマリネ	ご飯 麻婆茄子 がんもの煮物 もやしのゆかり和え	紅茶 マロンケーキ	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 66.4 g 塩分相当量 6.7 g
11/2 (水)	オレンジリング パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 大豆の煮物 もずく酢	煎茶 ババロア	エネルギー 1733 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 5.7 g
11/3 (木)	鶏雑炊 小松菜のソテー もやしの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 豚肉のきのこソース じゃが芋のソテー 玉子サラダ	ご飯 鱈の野菜あんかけ 竹輪の磯辺焼き オクラのおかか和え	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 68.4 g 塩分相当量 6.1 g
11/4 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 ホキのムニエル 蓮根のカレー炒め 白菜のわさび和え	ご飯 豚肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 小松菜の ピーナッツ和え	煎茶 青りんごゼリー	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 68.3 g 塩分相当量 6.2 g
11/5 (土)	チョコカスター マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鶏肉の照焼き じゃが芋のピザ風 胡瓜の酢の物	ご飯 鯖の味噌漬け焼き 南瓜とりんごの甘煮 ごぼうと大根サラダ	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1767 kcal たんぱく質 66.8 g 塩分相当量 5.4 g

【プチ情報】

「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事になります。正確なハロウィンの期間は10月31日から11月2日だそうです。