

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
10/8 (日)	かに雑炊 小松菜の中華炒め あげの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たら照焼き 厚揚げの煮物 胡瓜の茗荷和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き ピーマンのじゃこ炒め 茄子の和え物	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 63.6 g 塩分相当量 6.4 g
10/9 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豚皿 いんげんのソテー きのこの和え物	ご飯 マスの幽庵焼き 南瓜の煮物 白菜の和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1752 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 5.4 g
10/10 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たらムニエル ポテトサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツの炒め煮 大根サラダ	煎茶 ぶどうゼリー	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 64.5 g 塩分相当量 6.8 g
10/11 (水)	クリームパン じゃが芋のトマト煮 バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ 牛丼 かにかまサラダ しめじの味噌汁	ご飯 あじのもみじ焼き さつま揚げの煮物 わかめの酢の物	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 5.8 g
10/12 (木)	梅しらす雑炊 キャベツの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆季節のお弁当☆ ご飯 鶏肉のから揚げ さつま芋のレモン煮 白菜の磯香和え	ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜の煮浸し 大根の青じそ和え	煎茶 プリン	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 60.6 g 塩分相当量 7.6 g
10/13 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	麦ご飯 豚肉のきのこソース 大根の練り味噌かけ コールスローサラダ	ご飯 ホキのごま風味焼き 冬瓜の薄くず煮 ほうれん草の わさび和え	紅茶 クリームワッフル	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 5.7 g
10/14 (土)	いちごジャムパン もやしの炒め物 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 さわらの梅香焼き 豆腐の味噌汁 小松菜の辛し和え	ご飯 筑前煮 厚揚げの煮物 キャベツの おかか和え	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 5.8 g