



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
10/15 (日)	鮭雑炊 ほうれん草のソテー キャベツの味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 鶏肉のチーズ焼き 五目豆 青梗菜のおかか和え	ご飯 さばの味噌煮 里芋の含め煮 もずく酢	☆お誕生日おやつ☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 69.2 g 塩分相当量 6.2 g
10/16 (月)	食パン パンプキンサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆炊き込みご飯の日☆ 栗ご飯 あじの幽庵焼き 切干大根の含め煮 白菜のポン酢和え	ご飯 豚肉のしぐれ煮 刻み昆布の煮物 小松菜のわさび和え	紅茶 ババロア	エネルギー 1807 kcal たんぱく質 63.1 g 塩分相当量 6.2 g
10/17 (火)	梅雑炊 厚焼き玉子 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の磯焼き 小松菜の炒め物 花野菜の和え物	ご飯 赤魚のごぼう煮 冬瓜のあんかけ 青梗菜のごま和え	煎茶 いちごどら焼き	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 66.5 g 塩分相当量 6.1 g
10/18 (水)	チョコカスター 肉団子のスープ煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 ホキのレモン風味 じゃが芋のツナ煮 いんげんのごま和え	ご飯 家常豆腐 ぜんまいの煮物 キャベツの ゆかり和え	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 70.2 g 塩分相当量 5.5 g
10/19 (木)	わかめ雑炊 ピーマンソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の塩麴炒め パプリカの生姜炒め フルーツ(みかん)	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 プチホットケーキ 信州羊羹巻き	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 64.5 g 塩分相当量 5.5 g
10/20 (金)	食パン ハムサラダ バナナ 牛乳	☆粉ものランチ☆ ご飯 チヂミ 青梗菜の含め煮 豆腐の味噌汁	ご飯 鶏肉のカレー風味 ズッキーニソテー 白菜の磯香和え	煎茶 栗まんじゅう	エネルギー 1772 kcal たんぱく質 68.3 g 塩分相当量 6.7 g
10/21 (土)	いちごジャムパン スクランブルエッグ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 鶏の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 もやしの和え物	ご飯 カレーの生姜煮 ほうれん草のソテー 蒸し鶏の和え物	煎茶 ゼリー	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 6.0 g