



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
10/22 (日)	茶粥 野菜炒め 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 揚げだし豆腐 ブロッコリーソテー きんぴらごぼう	ご飯 さばの照焼き はんぺんの煮物 ほうれん草のソテー	煎茶 バウムクーヘン	エネルギー 1789 kcal たんぱく質 61.3 g 塩分相当量 5.8 g
10/23 (月)	食パン マカロニサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 豚肉のマヨポン じゃが芋のピザ焼き キャベツの ピーナッツ和え	ご飯 たらの味噌煮 南瓜の鶏そぼろあん 白菜のお浸し	紅茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 62.4 g 塩分相当量 6.0 g
10/24 (火)	菜飯がゆ ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ホキの煮付け さつま揚げの煮物 小松菜のお浸し	ご飯 鶏肉の香味焼き パプリカのソテー フルーツ(パイナップル)	紅茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 6.6 g
10/25 (水)	カスタードリング ウイナーソテー バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 すき焼き風煮 厚揚げの甘辛煮 オクラの菜種和え	ご飯 赤魚の煮付け 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ	☆特別おやつ☆ 煎茶 焼き芋	エネルギー 1770 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 5.8 g
10/26 (木)	鶏ぞうすい キャベツの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さばの塩焼き 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 豚肉の茸の炒め物 れんこんの カレー炒め 小松菜の中華和え	煎茶 みるく饅頭	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 62.8 g 塩分相当量 5.7 g
10/27 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の照焼き 玉葱の味噌汁 白菜の胡麻和え	ご飯 さわらのムニエル マカロニソテー きのこの和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.6 g
10/28 (土)	抹茶ツイスト カリフラワーサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 カレーのバター醤油 切干大根の煮物 ほうれん草の おかか和え	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 じゃが芋の白煮 キャベツの 辛し和え	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 64.7 g 塩分相当量 4.5 g