

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
10/29 (日)	ゆかり雑炊 ほうれん草のソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 卵の千草焼き ひじきの煮物 胡瓜のポン酢和え	ご飯 赤魚の柚子味噌ソース 豆腐のえびあんかけ かにかまサラダ	ココア カットバウム	エネルギー 1662 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 7.0 g
10/30 (月)	食パン キャベツのスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 カレーの煮物 茄子の炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋とずんだの煮物 オクラの和え物	☆選べるおやつ☆ 煎茶 当日お好きなものをお選びください	エネルギー 1796 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 5.8 g
10/31 (火)	鶏雑炊 はんぺんの煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	☆ハロウィンメニュー☆ パン グラタン 蒸し野菜のごまだれ しめじのマリネ	ご飯 たらしの生姜醤油焼き 高野豆腐の 炊き合わせ もやしの和え物	紅茶 プチシュー	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 7.8 g
11/1 (水)	りんりんりんご 小松菜のソテー バナナ 牛乳	麦ご飯 さばのおろし煮 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ	ご飯 温しゃぶの 柚子味噌だれ 大豆の煮物 もずく酢	煎茶 プリン	エネルギー 1692 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 5.5 g
11/2 (木)	キムチ雑炊 パンプキンサラダ もやしの味噌汁 ヨーグルト	☆炊き込みご飯の日☆ さつま芋ご飯 鶏肉のもみじ焼き れんこんの炒め煮 白菜のわさび醤油	ご飯 たらしの野菜あんかけ ちくわの磯辺焼き フルーツ(りんご)	煎茶 クリームワッフル	エネルギー 1649 kcal たんぱく質 63.8 g 塩分相当量 7.7 g
11/3 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	☆新メニュー☆ 鮭と南瓜のリゾット 鶏肉と大豆の煮物 オクラのおかか和え	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 ババロア	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 72.3 g 塩分相当量 11.1 g
11/4 (土)	チョコカスター 肉団子のスープ煮 フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のピザ風味 キャベツの酢の物	ご飯 さわらの味噌漬け焼き 南瓜とりんごの甘煮 切干大根のサラダ	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1790 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 5.7 g