



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
11/5 (日)	菜飯がゆ キャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんの カレー炒め トマトサラダ	ご飯 鶏肉と秋野菜の 炒め物 豆腐のえびあんかけ 金時豆	煎茶 カットバウム	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 65.6 g 塩分相当量 5.3 g
11/6 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 さわらの梅香焼き ほうれん草の味噌汁 オクラとろろ	ご飯 鶏肉のカレー風味 ピーマンソテー キャベツサラダ	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 6.2 g
11/7 (火)	鮭雑炊 マカロニソテー 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ メンチカツカレー コールスローサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 あじのパン粉焼き 温野菜サラダ 小松菜のわさび和え	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 7.2 g
11/8 (水)	あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の生姜煮 じゃが芋の白煮 春雨の和え物	ご飯 肉団子の 甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ 青梗菜の磯香和え	紅茶 パウンドケーキ	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 7.1 g
11/9 (木)	ゆかり雑炊 ほうれん草ソテー 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ささみの天ぷら 出汁巻き玉子 小松菜の昆布和え	ご飯 たらの明太マヨネーズ いとこ煮 ブロッコリーの チーズ和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 7.0 g
11/10 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 ホキのレモン風味 白菜のかに玉あん さつま芋サラダ	ご飯 肉豆腐 れんこんの炒め煮 カリフラワーサラダ	煎茶 チーズバウム	エネルギー 1759 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 6.4 g
11/11 (土)	メロンパン 豆サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆麺メニュー☆ 塩ラーメン 春巻き フルーツ(みかん)	ご飯 あじの味噌漬け焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え	煎茶 薄皮まんじゅう	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 7.7 g