

# 🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁

# 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
11/12 (日)	えび中華粥 ほうれん草ソテー えのきの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらの西京焼き きんぴらごぼう キャベツの和え物	ご飯 鶏肉のごまだれ じゃが芋の のり塩バター 小松菜の中華和え	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 65.6 g 塩分相当量 5.3 g
11/13 (月)	食パン 卵サラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 親子煮 じゃが芋のソテー おろし和え	ご飯 鱈の酒蒸し 絹揚げの煮物 根菜のごま味噌和え	紅茶 みるく饅頭	エネルギー 1723 kcal たんぱく質 68.0 g 塩分相当量 6.2 g
11/14 (火)	梅粥 ブロッコリーソテー キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉のきのこソース 青梗菜の炒め物 南瓜サラダ	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草の卵とじ オクラの煮浸し	煎茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 62.3 g 塩分相当量 7.2 g
11/15 (水)	ミルクパン チーズ入り炒り卵 バナナ 牛乳	ご飯 あじの生姜煮 卵スープ ブロッコリーサラダ	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツの明太子炒め いんげんの ピーナッツ和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 7.1 g
11/16 (木)	わかめ雑炊 小松菜の炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆新メニュー☆ 麦ご飯 酢豚 なめ茸煮奴 さつま芋と 豆のサラダ	ご飯 ホキの照焼き ぜんまいの煮物 棒棒鶏サラダ	煎茶 紅茶パウム	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 67.3 g 塩分相当量 7.0 g
11/17 (金)	食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	ご飯 赤魚の山椒焼き 大根の味噌汁 ほうれん草の梅肉和え	ご飯 卵の千草焼き 豚肉の甘辛炒め フルーツ(黄桃)	煎茶 栗まんじゅう	エネルギー 1759 kcal たんぱく質 64.0 g 塩分相当量 6.4 g
11/18 (土)	ジャムパン カリフラワーサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 じゃが芋の 味噌バター炒め キャベツの胡麻和え	ご飯 さわらの漬け焼き 昆布と竹輪の煮物 茄子のしらす和え	煎茶 抹茶ババロア	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 7.7 g