



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
11/19 (日)	ゆかり粥 ピーマンソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 えびかつ さつま揚げの煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ポークチャップ 車麩の煮物 コールスローサラダ	☆誕生日おやつ☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 63.5 g 塩分相当量 7.1 g
11/20 (月)	食パン じゃが芋の炒め物 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豆腐のかにあんかけ じゃが芋の コンソメ炒め もずく酢和え	ご飯 鶏肉の オイスター炒め いんげんの そばろ炒め もやしの和え物	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1733 kcal たんぱく質 67.4 g 塩分相当量 6.1 g
11/21 (火)	五目雑炊 はんぺんの煮物 ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 八宝菜 切干大根の煮物 ブロッコリーの 中華和え	ご飯 かれいの 味噌マヨ焼き さつま芋と 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん)	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 洋菓子 和菓子	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 63.1 g 塩分相当量 6.1 g
11/22 (水)	クリームパン スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き コンソメスープ カリフラワーの 甘酢漬け	ご飯 赤魚のごぼう煮 小松菜の煮物 金時豆	煎茶 味噌あん饅頭	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 65.9 g 塩分相当量 5.1 g
11/23 (木)	卵雑炊 キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 マスの焼き漬け 里芋と根菜の煮物 茄子の和え物	ご飯 豚肉と冬瓜の煮物 南瓜の甘煮 ほうれん草の バターピーナッツ和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1765 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 5.9 g
11/24 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ 麦ご飯 おでん ピーマンのじゃこ炒め 玉子豆腐	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの炒り煮 カリフラワーサラダ	紅茶 ココアワッフル	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 8.5 g
11/25 (土)	抹茶パン キャベツのスープ煮 フルーツ寒天 (みかん) 牛乳	ご飯 たらのカレームニエル わかめの味噌汁 めかぶの和え物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 高野豆腐の卵とじ 青梗菜のお浸し	煎茶 いちごどら焼き	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 68.2 g 塩分相当量 6.0 g