



# 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
10/20 (日)	菜飯がゆ 青梗菜のソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ ちらし寿司 赤魚の蒸し物 じゃが芋の煮物 小松菜の菜種和え	ご飯 豚肉と秋野菜の炒め物 大根の練り味噌 フルーツ(カクテル)	ココア ミルクまんじゅう	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 59.9 g 塩分相当量 7.0 g
10/21 (月)	食パン ブロッコリーソテー フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	ご飯 チキンチャップ 里芋の含め煮 白菜の和え物	ご飯 たらの味噌煮 カリフラワーソテー キャベツの梅和え	煎茶 抹茶ゼリー	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 6.5 g
10/22 (火)	かに雑炊 さつま揚げの煮物 大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの葱味噌焼き さつま芋と切昆布の煮物 青梗菜のごま和え	ご飯 鶏肉のきのごあんかけ がんもの煮物 フルーツ(みかん)	煎茶 やわらかおかき	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 60.4 g 塩分相当量 6.9 g
10/23 (水)	あんぱん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 牛乳	麦ご飯 ホキの野菜あんかけ 南瓜のいとこ煮 小松菜の塩昆布和え	ご飯 豚肉の玉子とじ はんぺんの煮物 杏仁豆腐	☆選べるおやつ☆ 煎茶 ビスケット まんじゅう チーズバウム	エネルギー 1665 kcal たんぱく質 62.9 g 塩分相当量 4.3 g
10/24 (木)	わかめ雑炊 厚焼き玉子 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子の甘酢あん 白菜のコンソメ煮 いんげんの和え物	ご飯 さわらのムニエル じゃが芋の煮物 大根のサラダ	煎茶 プリン	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.8 g
10/25 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 コロッケ盛合せ 豆腐の味噌汁 小松菜のお浸し	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 冬瓜の煮物 フルーツ(カクテル)	煎茶 バターケーキ	エネルギー 1898 kcal たんぱく質 60.0 g 塩分相当量 6.2 g
10/26 (土)	シュガーコップ 小松菜のソテー フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆麺メニュー☆ 長崎ちゃんぽん じゃが芋のコンソメ煮 ツナサラダ	ご飯 鶏肉の治部煮 厚揚げの煮物 白菜の海苔和え	煎茶 ババロア	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 61.0 g 塩分相当量 7.5 g