



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
11/3 (日)	ゆかり雑炊 マカロニソテー キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 たらの甘酢あん れんこんの炒め物 カリフラワーサラダ	ご飯 回鍋肉 小松菜の炒め物 オクラとろろ	煎茶 珈琲ゼリー	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 62.4 g 塩分相当量 6.4 g
11/4 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 揚げだし豆腐 きんぴらごぼう ひじきのサラダ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 里芋の煮物 フルーツ(みかん)	煎茶 やわらかおかき	エネルギー 1842 kcal たんぱく質 64.3 g 塩分相当量 6.5 g
11/5 (火)	キムチ雑炊 焼き豆腐の煮物 麩の味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ ポークカレー ピーマンのソテー コールスローサラダ	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 温野菜サラダ 胡瓜の酢の物	煎茶 抹茶ようかん	エネルギー 1714 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 7.3 g
11/6 (水)	ミルクツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 かに玉あんかけ ちくわの磯辺焼き ほうれん草の ごま和え	ご飯 赤魚のおろし煮 じゃが芋の のり塩バター フルーツ(カクテル)	☆誕生日おやつ☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 56.1 g 塩分相当量 4.9 g
11/7 (木)	菜飯がゆ 厚焼き玉子 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ(パイン)	ご飯 豆腐チャンプルー さつま揚げの煮物 青梗菜の和え物	☆選べるおやつ☆ 煎茶 やわらかおかき 柚子まんじゅう チョコパウンドケーキ	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 57.9 g 塩分相当量 7.6 g
11/8 (金)	食パン ウインナーソテー バナナ 牛乳	オムライス ~ホワイトソース~ コンソメスープ 大根のサラダ	ご飯 さわらの梅香焼き じゃが芋の そばろ煮 白菜の昆布和え	煎茶 抹茶ババロア	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 59.4 g 塩分相当量 6.5 g
11/9 (土)	シュガーコップ 肉団子のスープ煮 フルーツ寒天 (パイン) 牛乳	麦ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの 明太子炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 冬瓜のくず煮 フルーツ(黄桃)	煎茶 おかしなバナナ	エネルギー 1756 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 6.1 g