



週間献立表



日付	11月8日 (日)	11月9日 (月)	11月10日 (火)	11月11日 (水)	11月12日 (木)	11月13日 (金)	11月14日 (土)
あさ朝	ロールパン りんごジャム ス克蘭ブルエッグ ズッキーニとベーコンのソテー <small>ギョウニウ 牛乳</small>	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>イト</small> 糸コンの明太炒め <small>キントキマメ</small> 金時豆の煮豆 <small>ミソシル</small> 味噌汁 (チンゲン菜) たいみそ <small>ギョウニウ 牛乳</small>	メロンパン ヘルシーサラダ くだもの (フルーツミックス) <small>ギョウニウ 牛乳</small>	<small>ベイハン</small> 米飯 ししゃも れんこんのきんぴら <small>ミソシル</small> 味噌汁 (豆腐・わかめ) <small>タカナ ツ</small> 高菜漬 <small>ギョウニウ 牛乳</small>	クロワッサン ポテトサラダ ヨーグルト <small>ギョウニウ 牛乳</small>	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>アツアツ</small> 厚揚げと青菜の煮浸し <small>ナットウ</small> オクラ納豆 <small>ミソシル</small> 味噌汁 (きゃべつ) <small>ツ</small> つぼ漬 <small>ギョウニウ 牛乳</small>	<small>ショク</small> 食パン いちごジャム <small>カボチャ</small> 南瓜のクリーム煮 スパゲッティサラダ <small>ギョウニウ 牛乳</small>
ひる昼	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>ア ダ トウフ</small> 揚げ出し豆腐のきのこあん キャベツのしそ昆布和え <small>ミソシル</small> 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (柿)	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>フタニク ショウガイタ</small> 豚肉の生姜炒め いんげんのごま和え <small>トウガン</small> 冬瓜とベーコンのスープ ふりかけ (さけ)	<small>クリハン</small> 栗ご飯 きつねうどん きびなごフライ <small>コマツナ</small> 小松菜としらたきの胡麻サラダ 	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>トリニク</small> 鶏肉のから揚げ <small>ツケ センギ</small> 付) 干切りサラダ <small>キリボンダイコン チュウカ</small> 切干大根の中華サラダ <small>ミソシル</small> 味噌汁 (オクラ) マンゴーゼリー	<small>ベイハン</small> 米飯 メバルのレモンバター蒸し <small>ツケ</small> 付) アスパラソテー かぼちゃのココロサラダ <small>ミソシル</small> 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (たまご)	キーマカレー カリカリじゃこサラダ <small>イロヤサイ</small> 彩野菜のコンソメスープ くだもの (パイナップル) 	<small>ベイハン</small> 米飯 ポークピカタ <small>ツケ</small> 付) スナップエンドウソテー キャベツのサラダ さつま芋のスープ
ゆう夕	<small>ベイハン</small> 米飯 ロールキャベツ (クリーム) ブロッコリーとウインナーのソテー もずくと胡瓜の和え物 ふりかけ (かつお)	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>タチウオ</small> 太刀魚のムニエル (玉葱ソース) <small>ツケ</small> 付) たけのこソテー <small>サトイモ</small> 里芋のそぼろ煮 <small>ス</small> 清まし汁 (とろろ昆布)	<small>ベイハン</small> 米飯 ジャーマンオムレツ <small>ツケ</small> 付) ほうれん草ソテー <small>カイソウ</small> 海藻サラダ コーンクリームスープ ふりかけ (梅)	エビドリア <small>ナス</small> 茄子のトマトマリネ ガーリックスープ くだもの (みかん)	<small>ベイハン</small> 米飯 おでん ごぼうのきんぴら <small>シュンギク</small> 春菊とえのきの和え物 しそ昆布	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>トリダango</small> 鶏団子の錦糸蒸し <small>イトカンテン チュウカ</small> 糸寒天の中華和え ニラとしめじのスープ ふりかけ (たらこ)	<small>ベイハン</small> 米飯 <small>サバ ウメ</small> 鯖の梅しそ焼き <small>ツケ ニンジン キンピラ</small> 付) 人参の金平 マーボー春雨 のっぺい汁
せいぶん成分	I補給 - 1782 kcal たんぱくしつ 蛋白質 60.9 g ししつ 脂質 63.0 g えんぶん 塩分 7.0 g	I補給 - 1806 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.0 g ししつ 脂質 44.9 g えんぶん 塩分 6.5 g	I補給 - 1803 kcal たんぱくしつ 蛋白質 58.2 g ししつ 脂質 62.8 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補給 - 1894 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.0 g ししつ 脂質 56.5 g えんぶん 塩分 8.3 g	I補給 - 1744 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.6 g ししつ 脂質 61.0 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補給 - 1805 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.8 g ししつ 脂質 4.4 g えんぶん 塩分 9.6 g	I補給 - 1899 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.4 g ししつ 脂質 54.1 g えんぶん 塩分 7.4 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。