



週間献立表



日付	11月15日 (日)	11月16日 (月)	11月17日 (火)	11月18日 (水)	11月19日 (木)	11月20日 (金)	11月21日 (土)
あさ朝	ショクパン マーメイドジャム チリコンカン カリフラワーのサラダ ギュウニユウ牛乳	ベイハン 米飯 ニラの卵とじ キュウリ胡瓜のキムチ和え ミソシル味噌汁 (チンゲン菜) イッショク一食のり佃煮 ギュウニユウ牛乳	ジャムパン チンゲンサイ青梗菜のミルク煮 くだもの (バナナ) ギュウニユウ牛乳	ベイハン 米飯 ウ卵の花 おろし納豆 ミソシル味噌汁 (かぼちゃ) ツつぼ漬け ギュウニユウ牛乳	ショクパン 食パン りんごジャム ハクサイ白菜とコーンのサラダ ヨーグルト ギュウニユウ牛乳	ベイハン 米飯 ダイズ大豆の五目煮 コマツナ小松菜のじゃこ和え ミソシル味噌汁 (じゃが芋) ウメボ梅干し ギュウニユウ牛乳	バターロールパン スパゲッティサラダ チキンボールの コンソメ煮 ギュウニユウ牛乳
ひる昼	べいはん 米飯 アカウオ赤魚のマスタード焼き ツケ付) ベーコンと ズッキーニのソテー チンゲンサイ青梗菜の ピーナツバター和え ミソシル味噌汁 (茄子) ふりかけ (野菜)	べいはん 米飯 グダクサン具沢山ちゃんぽん ママボウギョウザしそ巻き棒餃子 ハクトウカンくだもの (白桃缶) 	ベイハン 米飯 アジフライ&コロケ ツケ付) 千切りキャベツ こんにゃくの カライタピリ辛炒め ミソシル味噌汁 (わかめ)	べいはん 米飯 トリニク鶏肉のパン粉焼き ツケ付) アスパラガスと コーンのソテー キャロットサラダ オクラのスープ ユズ柚子ゼリー	べいはん 米飯 サバ鯖の味噌煮 ツケ付) 高野豆腐の煮物 ハナニンジン付) 花人参・オクラ ポテトサラダ ス清まし汁 (巻き麩)	オヤコドン 親子丼 キャベツのツナ和え アカダシ赤出汁 (豆腐) ナシくだもの (梨) 	べいはん 米飯 ニコ煮込みハンバーグ ツケ付) 人参グラッセ ツケ付) ブロッコリー イロド彩りサラダ コンサイトウニユウ根菜豆乳スープ
ゆう夕	べいはん 米飯 ダイコン大根と牛肉の カライタピリ辛炒め煮 ショウカップラーメン (小) アンニンマンゴーフルーツ杏仁	ベイハン 米飯 フタニク豚肉の大葉炒め サトイモ里芋とハムのサラダ ハルサメ春雨スープ ノザクナツ野沢菜漬け	ベイハン 米飯 マツカゼヤ松風焼き ツケ付) 金平ゴボウ ナ菜の花のおかか和え ス清まし汁 (ハンペン) ツべったら漬け	ベイハン 米飯 ソウほうれん草の チーズオムレツ ツケ付) さつま芋と エリンギのバターソテー キリボンダイコン切干大根の胡麻サラダ ミソシル味噌汁 (大根葉・人参) ふりかけ (たまご)	ゴモク 五目あんかけ チャーハン トリニク鶏肉と茄子の麻婆炒め ナスもやしのナムル オウトウカンくだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 チンジャオロースー バンサンスー トウモロコシ豆苗とトマトの チュウカ中華スープ カッパ漬け	ベイハン 米飯 ヤサーモンのホイル焼き タケノコブタニク筍と豚肉の煮物 ミソシル味噌汁 (里芋) サトイモふりかけ (さけ)
せいぶん成分	I補給 - 1777 kcal たんぱくしつ蛋白質 70.7 g ししつ脂質 49.0 g えんぶん塩分 7.5 g	I補給 - 1870 kcal たんぱくしつ蛋白質 80.3 g ししつ脂質 43.9 g えんぶん塩分 7.2 g	I補給 - 1810 kcal たんぱくしつ蛋白質 67.4 g ししつ脂質 63.0 g えんぶん塩分 8.7 g	I補給 - 1864 kcal たんぱくしつ蛋白質 69.9 g ししつ脂質 58.1 g えんぶん塩分 7.8 g	I補給 - 1778 kcal たんぱくしつ蛋白質 67.1 g ししつ脂質 51.2 g えんぶん塩分 7.0 g	I補給 - 1810 kcal たんぱくしつ蛋白質 72.2 g ししつ脂質 50.4 g えんぶん塩分 9.9 g	I補給 - 1820 kcal たんぱくしつ蛋白質 74.3 g ししつ脂質 65.7 g えんぶん塩分 7.6 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。