



週間献立表

| 日付 | 10月29日 (日) | 10月30日 (月) | 10月31日 (火) | 11月1日 (水) | 11月2日 (木) | 11月3日 (金) | 11月4日 (土) |
|-----|---|--|---|---|---|---|---|
| あさ朝 | <p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>里芋のサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> | <p>米飯</p> <p>なすの</p> <p>オイスターソース炒め</p> <p>オクラ納豆</p> <p>味噌汁 (かぼちゃ)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p> <p>牛乳</p> | <p>食パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>ブロッコリーと</p> <p>ウインナーのソテー</p> <p>パンプキンスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>米飯</p> <p>卵の花</p> <p>ピーマンのしそ昆布和え</p> <p>味噌汁 (茄子)</p> <p>一食たいみそ</p> <p>牛乳</p> | <p>クリームパン</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>くだもの (パイ)</p> <p>牛乳</p>  | <p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>クリームスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>米飯</p> <p>とろろ芋</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>味噌汁 (キャベツ)</p> <p>ふりかけ (かつお)</p> <p>牛乳</p> |
| ひる昼 | <p>米飯</p> <p>赤魚の幽庵焼き</p> <p>付) 筍のバターソテー</p> <p>カップラーメン</p> <p>マスカットゼリー</p> | <p>鶏飯</p> <p>かき揚げうどん</p> <p>春菊の白子和え</p>  | <p>セレクト給食</p> <ul style="list-style-type: none"> マロンプリン パンプキンタルト <p>米飯</p> <p>ポークチャップ</p> <p>付) 菜の花と</p> <p>エリンギのソテー</p> <p>ポパイサラダ</p> <p>アスパラのスープ</p> | <p>米飯</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>小松菜と油揚げの</p> <p>辛子和え</p> <p>けんちん汁</p> <p>ふりかけ (たまご)</p>  | <p>米飯</p> <p>チキンチャトーラ</p> <p>付) ブロッコリー</p> <p>大根とツナの和え物</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ふりかけ (野菜)</p> | <p>マーボー丼</p> <p>小松菜とかまぼこの</p> <p>ナムル</p> <p>わかめスープ</p> <p>フルーツ杏仁</p>  | <p>ロールパン</p> <p>秋たっぶりグラタン</p> <p>アスパラとハムの</p> <p>サラダ</p> <p>ココロ野菜スープ</p> <p>ぶどうゼリー</p>  |
| ゆう夕 | <p>焼肉クッパ</p> <p>焼きビーフン</p> <p>いんげんとささみの</p> <p>和え物</p> | <p>米飯</p> <p>かに玉風あんかけ</p> <p>付) 青梗菜のソテー</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>しそ昆布</p>  | <p>米飯</p> <p>ミックスフライ</p> <p>付) 千切りキャベツ</p> <p>きゅうりと竹輪の和え物</p> <p>味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>野沢菜漬</p>  | <p>米飯</p> <p>牛肉のスパイスソテー</p> <p>付) ほうれん草のソテー</p> <p>切干大根の中華サラダ</p> <p>ミルクスープ</p> <p>しば漬</p> | <p>米飯</p> <p>鯖の梅煮</p> <p>付) 里芋の煮物</p> <p>キャベツの</p> <p>チーズおかか和え</p> <p>味噌汁 (チンゲン菜)</p> <p>高菜漬</p> | <p>米飯</p> <p>蓮根入りつくね焼き</p> <p>(照り焼き)</p> <p>付) じゃが芋の金平</p> <p>ふきの胡麻和え</p> <p>味噌汁 (白菜)</p> <p>ふりかけ (たらこ)</p> | <p>米飯</p> <p>白身魚の唐揚げ</p> <p>(ゴマソース)</p> <p>付) ピリ辛こんにゃく</p> <p>もやしとわかめの</p> <p>和え物</p> <p>味噌汁 (ほうれん草)</p> <p>つぼ漬</p> |
| 成分 | <p>I補給 - 1788 kcal</p> <p>たんぱく質 74.8 g</p> <p>脂質 43.1 g</p> <p>塩分 5.7 g</p> | <p>I補給 - 1669 kcal</p> <p>たんぱく質 58.8 g</p> <p>脂質 40.9 g</p> <p>塩分 9.9 g</p> | <p>I補給 - 1976 kcal</p> <p>たんぱく質 69.3 g</p> <p>脂質 81.9 g</p> <p>塩分 8.8 g</p> | <p>I補給 - 1735 kcal</p> <p>たんぱく質 69.2 g</p> <p>脂質 56.4 g</p> <p>塩分 7.0 g</p> | <p>I補給 - 1693 kcal</p> <p>たんぱく質 76.2 g</p> <p>脂質 53.9 g</p> <p>塩分 7.9 g</p> | <p>I補給 - 1745 kcal</p> <p>たんぱく質 73.5 g</p> <p>脂質 55.8 g</p> <p>塩分 7.6 g</p> | <p>I補給 - 1763 kcal</p> <p>たんぱく質 69.8 g</p> <p>脂質 59.5 g</p> <p>塩分 9.9 g</p> |

◎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。