



週間献立表

日付	10月6日 (日)	10月7日 (月)	10月8日 (火)	10月9日 (水)	10月10日 (木)	10月11日 (金)	10月12日 (土)
あさ朝	米飯 けんちん煮 もやしとハムの和え物 味噌汁 (ワカメ) つば漬け 牛乳	ロールパン チョコクリーム ミートボールの トマト煮 くだもの (みかん缶) 牛乳	米飯 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁 (じゃが芋) しそ昆布 牛乳	食パン イチゴジャム ハムエッグ ズッキーニのソテー 牛乳	米飯 ほうれん草の煮びたし キムチ納豆 味噌汁 (里芋) 一食のり佃煮 牛乳	米飯 卵の花 オクラのごま和え 味噌汁 (南瓜) 梅干し 牛乳	食パン りんごジャム 玉子サラダ フルーツヨーグルト 牛乳
ひる昼	米飯 豚ロースの マーマレード焼き 付) アスパラのソテー 付) バイクドさつま芋 コールスローサラダ きのこスープ	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付) じゃが芋と ベーコンのソテー 付) ピーマンのソテー さっぱりサラダ 味噌汁 (厚揚げ)	米飯 白身魚のから揚げ (みぞれかけ) 付) 厚揚げと豆苗 付) 花人参 ほうれん草の ピーナッツバター和え 味噌汁 (キャベツ)	米飯 山芋とろろ 肉うどん 抹茶のババロア 	米飯 豚肉と厚揚げの コチジャン炒め ピーマンの 柚子胡椒ナムル きくらげと卵の 中華スープ くだもの (パイナップル)	米飯 ロコモコ丼 もやしと貝割れの 山葵醤油サラダ エノキと長葱の 生姜スープ ピーチゼリー 	米飯 ハヤシライス ブロッコリーと 海老のサラダ ペイザンヌスープ くだもの (バナナ) 
ゆう夕	米飯 鯖の照り煮 付) 揚げ茄子 付) 人参の金平 スナックエンドウと ゆで卵のサラダ 味噌汁 (白菜)	米飯 かに玉あんかけ 付) 青梗菜ソテー キャベツと竹輪の 和え物 清まし汁 (はんぺん) しその実漬け	米飯 ロールキャベツ 付) ウインナー 付) ブロッコリー 切干大根の カレーマヨ和え ぶりかけ (たまご)	米飯 魚の香草パン粉焼き 付) グリル野菜 (南瓜・玉葱) 焼き茄子 味噌汁 (豆腐・わかめ) カッパ漬け	米飯 松風焼き 付) 花人参とがんも 付) 貝割れ カリフラワーの 胡麻酢和え 味噌汁 (麩)	米飯 青椒肉絲 キャベツの甘酢和え 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (梨) 	米飯 鮭の塩焼き 付) 大根おろし 付) レモン・青しそ じゃが芋のツナ煮 味噌汁 (もやし・ニラ) 高菜漬け
せいぶん成分	I補給 - 1774 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.4 g ししつ 脂質 46.0 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補給 - 1824 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.0 g ししつ 脂質 64.6 g えんぶん 塩分 8.9 g	I補給 - 1797 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.7 g ししつ 脂質 46.7 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給 - 1792 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.9 g ししつ 脂質 44.6 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補給 - 1846 kcal たんぱくしつ 蛋白質 78.1 g ししつ 脂質 51.7 g えんぶん 塩分 8.0 g	I補給 - 1868 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.1 g ししつ 脂質 58.5 g えんぶん 塩分 6.8 g	I補給 - 1793 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.8 g ししつ 脂質 58.9 g えんぶん 塩分 6.6 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。