



週間献立表



日付	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
あさ朝	米飯 ヤサイ、イタ野菜炒め おろし納豆 ミンシル味噌汁 (厚揚げ) ハクサイ、白煮白菜漬 ギョウニウ牛乳	ミニ食パン (抹茶、プレーン、マーブル) オレンジデニッシュ カリフラワーのクリーム煮 くだもの (バナナ) ギョウニウ牛乳	米飯 糸コンの甘辛煮 なめ茸おろし ミンシル味噌汁 (もやし) イッシュ、一食のり佃煮 ギョウニウ牛乳	食パン りんごジャム メダマヤ目玉焼き ツケ付 ウィンナー ツケ付 ブロッコリー ギョウニウ牛乳	米飯 サトイモ、ニモノ里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え ミンシル味噌汁 (なめこ) ウメボ、梅干し ギョウニウ牛乳	米飯 ダイコン、キンピラ大根の金平 サカナ、シオヤ魚の塩焼き ミンシル味噌汁 (じゃが芋) しその実漬 ギョウニウ牛乳	米飯 ニモノちくわの煮物 ハクサイ、白菜とハムの コールスローサラダ ミンシル味噌汁 (豆腐・ワカメ) ふりかけ (かつお) ギョウニウ牛乳
ひる昼	米飯 ム、トリ、ユウリンチー、蒸し鶏の油淋鶏ソース ツケ付) もやしソテー ポテトサラダ わかめスープ	米飯 シロミ、サカナ、白身魚のパン粉焼き ツケ付) ブロッコリー ツケ付) 人参のグラッセ キウリ、胡瓜とかにかまの ショウガス、生姜酢和え トウニウ、豆乳スープ ふりかけ (たまご)	米飯 ハンバーグ (テリヤキソース) ツケ付) マッシュさつま芋 キャベツとコーンのサラ オクラのスープ	ゆかりご飯 グ、貝だくさんちゃんぽん ム、蒸しシュウマイ みかんゼリー 	米飯 サバ、タツタア、鯖の竜田揚げ ツケ付) 千切りキャベツ ツケ付) レモン もやしとささみの カオ、スア、香り酢和え ミンシル味噌汁 (南瓜)	テンシンハン、天津飯 イト、カンテン、チュウカア、糸寒天の中華和え えのきと長葱の ナガネギ、生姜スープ くだもの (フルーツカクテル)	バターロールパン アキ、秋たっぷりグラタン ビーンズサラダ ウィンナーと ヤサイ、野菜のスープ 
ゆう夕	米飯 チーズさつま揚げ ツケ付) きのこガーリックソテー キャベツと竹輪の和え物 シル、清まし汁 (そば) ふりかけ (梅)	ハヤシライス アスパラサラダ コンソメスープ くだもの (パイン缶) 	米飯 チクゼン、筑前煮 ム、ナス、蒸し茄子のザーサイ和え ミンシル味噌汁 (ダイコン) くだもの (りんご) 	米飯 サカナ、魚ののり辛照り煮 ツケ付) 高野豆腐の煮物 ツケ付) 花人参 ダイコン、大根とツナの和え物 ミンシル味噌汁 (春菊)	米飯 ホイコウロク、回鍋肉 ブロッコリーと ツナのサラダ シロ、白きくらげと タマゴ、チュウカ、玉子の中華スープ くだもの (柿)	米飯 ニク、トウフ、肉豆腐 ハルサメ、春雨サラダ ミンシル味噌汁 (ぎゃべつ) ふりかけ (野菜)	米飯 サバ、サイキョウ、鯖の西京焼き ツケ付) 花人参とがんと ツケ付) 貝割れ インゲンのピーナツ和え シル、清まし汁 (はんぺん) つぼ漬
せいぶん成分	I補† - 1811 kcal たんぱくしつ、蛋白質 73.7 g ししつ、脂質 54.9 g えんぶん、塩分 7.5 g	I補† - 1826 kcal たんぱくしつ、蛋白質 65.4 g ししつ、脂質 62.4 g えんぶん、塩分 7.7 g	I補† - 1868 kcal たんぱくしつ、蛋白質 62.4 g ししつ、脂質 47.4 g えんぶん、塩分 9.1 g	I補† - 1852 kcal たんぱくしつ、蛋白質 88.5 g ししつ、脂質 46.2 g えんぶん、塩分 9.6 g	I補† - 1841 kcal たんぱくしつ、蛋白質 73.1 g ししつ、脂質 50.3 g えんぶん、塩分 7.6 g	I補† - 1808 kcal たんぱくしつ、蛋白質 71.6 g ししつ、脂質 51.2 g えんぶん、塩分 8.7 g	I補† - 1802 kcal たんぱくしつ、蛋白質 69.5 g ししつ、脂質 65.8 g えんぶん、塩分 7.9 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。