



週間献立表



| 日付 | 11月10日 (日) | 11月11日 (月) | 11月12日 (火) | 11月13日 (水) | 11月14日 (木) | 11月15日 (金) | 11月16日 (土) |
|--------|--|--|---|---|--|---|---|
| あさ朝 | 米飯 ニラの卵とじ もやしとワカメの和え物 味噌汁 (大根) ぶりかけ (梅) 牛乳 | ロールパン マーメイドジャム クラムチャウダー くだもの (バナナ) 牛乳 | 米飯 ほうれん草の煮びたし めかぶ納豆 味噌汁 (里芋) 高菜漬け 牛乳 | ロールパン チョコクリーム きのこソテー ペンネサラダ 牛乳 | 米飯 大根葉のごま油炒め 白和え 味噌汁 (さつま芋) 梅干し 牛乳 | 米飯 ししゃも 蓮根の金平 味噌汁 (白菜) 野沢菜漬け 牛乳 | 食パン イチゴジャム ヘルシーサラダ ラタトゥイユ 牛乳 |
| ひる昼 | 米飯 鶏肉のトマトクリーム煮 付) ブロッコリー 菜の花のからし和え レタススープ | 米飯 サーモンのタルタル焼き 付) アスパラとコーンのソテー 付) パスタアラビアータ クラゲの和え物 味噌汁 (厚揚げ) | 米飯 ミートローフ 付) フライドポテト 付) 人参グラッセ シーザーサラダ ガーリックスープ | じゃこご飯 焼きそば チキンナゲット コーヒーゼリー  | 米飯 鯖の味噌煮 付) 高野豆腐の煮物 付) 花人参 春雨の酢の物 清まし汁 (なめこ) | 米飯 ローストポークカツ 付) グリル野菜 (南瓜・ヤングコーン) 海藻サラダ オニオンスープ | 米飯 鶏の葱味噌チーズ焼き 付) 人参の金平 チャプチェ 清まし汁 (えのき) ストロベリーゼリー |
| ゆう夕 | 米飯 ミックスフライ 付) 干切りキャベツ 付) レモン 白菜と春菊のしらす和え 味噌汁 (じゃが芋) | 米飯 ゴボウと牛肉のしぐれ煮 胡瓜のおろし和え 青梗菜とカニカマのスープ べったら漬け | 米飯 白身魚のレモンバター蒸し 付) 茄子のチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 (きゃべつ) ぶりかけ (野菜) | 米飯 豚バラ大根 マセドアンサラダ 味噌汁 (ほうれん草) しその実漬け | 米飯 チーズオムレツ (デミグラスソース) 付) ほうれん草とコーンのソテー ゴボウサラダ 鶏肉と豆苗のスープ ぶりかけ (さけ) | ビビンバ丼 大根と人参のナムル ユッケスープ くだもの (みかん)  | 米飯 魚の焼き浸し 付) 揚げ茄子と花人参 ささみの梅かつお和え 味噌汁 (豆腐・ワカメ) ぶりかけ (たまご) |
| せいぶん成分 | I補給 - 1868 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.6 g ししつ 脂質 52.1 g えんぶん 塩分 9.6 g | I補給 - 1849 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.9 g ししつ 脂質 69.2 g えんぶん 塩分 6.1 g | I補給 - 1838 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.7 g ししつ 脂質 53.0 g えんぶん 塩分 8.8 g | I補給 - 1859 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.6 g ししつ 脂質 66.0 g えんぶん 塩分 7.4 g | I補給 - 1795 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.0 g ししつ 脂質 48.5 g えんぶん 塩分 8.9 g | I補給 - 1887 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.7 g ししつ 脂質 53.4 g えんぶん 塩分 7.6 g | I補給 - 1795 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.0 g ししつ 脂質 48.5 g えんぶん 塩分 8.4 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。