



週間献立表



ひづけ 日付	9月27日 (日)	9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	10月1日 (木)	10月2日 (金)	10月3日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン マーマレードジャム ナス 茄子のチーズ焼き シュンギク 春菊の イタリアンサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め めかぶ納豆 味噌汁 (大根葉・人参) カッパ漬 ギョウニウ 牛乳	ロールパン りんごジャム スコッチエッグ パプリカのチーズ焼き ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ツ 突きこんの金平 きゃべつのおかか和え 味噌汁 (なめこ) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	クロワッサン ウイナーソーテ フルーチェ (ピーチ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 コマツナ 小松菜とがんもの煮物 キュウリ ウメ 胡瓜の梅かつお和え 味噌汁 (大根) しば漬 ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン いちごジャム ほうれん草と コーンの炒め物 ヘルシーサラダ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ホキのから揚げ (野菜あん) サトイモ 里芋おハムのサラダ のっぺい汁 しそ昆布	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のトマト クリーム煮 付) パプリカグリル マカロニサラダ ハクサイ 白菜とベーコンのスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 ホイコウロウ 回鍋肉 ハルサメ 春雨のごまサラダ 味噌汁 (菜の花) マスカットゼリー	タカナ 高菜チャーハン 味噌ラーメン 焼き餃子 くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 とんかつ 付) 干切りサラダ もやしと揚げの 和え物 味噌汁 (おつゆ麩)	ベイハン 米飯 ビビンバ丼 オンセンタマゴ 温泉玉子 ブロッコリーと カニカマのサラダ もずくスープ	ベイハン 米飯 サバ リ キュウ 鯖の利休焼き 付) じゃが芋の金平 ビーフンのソーテ 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (野菜)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ブタニク コウミ イタ 豚肉の香味炒め 付) パプリカと 茸のソーテ ほうれん草の ピーナツバター和え 味噌汁 (わかめ) くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 ぎせい豆腐 ごぼうと角天の炒め物 キュウリ 胡瓜とみょうがの 胡麻酢和え 味噌汁 (茄子)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉ときのこの オイスターソース炒め ポパイサラダ エビ団子と 野菜のスープ 野沢菜漬	ベイハン 米飯 オヤコ ニ 親子煮 南瓜の カレーそば煮 青梗菜と桜えびの 和え物	ベイハン 米飯 サーモンの タルタル焼き 付) アスパラガスと コーンのソーテ トマトスープ ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉の マッシュポテト焼き 付) きのこと ヤングコーンのソーテ 豆腐サラダ 清まし汁 (花麩) くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 ロールキャベツ (トマト ソーセージと カリフラワーの炒め物 カリカリじゃこサラダ つぼ漬
せいぶん 成分	I補給 - 1785 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.1 g ししつ 脂質 43.9 g えんぶん 塩分 8.8 g	I補給 - 1855 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.8 g ししつ 脂質 53.5 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1849 kcal たんぱくしつ 蛋白質 81.3 g ししつ 脂質 64.1 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補給 - 1762 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.2 g ししつ 脂質 31.1 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1838 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.2 g ししつ 脂質 79.6 g えんぶん 塩分 7.0 g	I補給 - 1891 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.0 g ししつ 脂質 63.2 g えんぶん 塩分 7.1 g	I補給 - 1883 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.2 g ししつ 脂質 58.9 g えんぶん 塩分 8.5 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。