

11~12月週間献立

	11月29日(日)	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	12月5日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ちくわキャベツ炒め 冷奴 漬物 牛乳 エネルギー:486kcal	御飯・味噌汁 赤魚焼き オクラなめこ和え 漬物 牛乳 エネルギー:412kcal	御飯・味噌汁 ウインナーソーテー スクランブルエッグ 漬物 牛乳 エネルギー:487kcal	御飯・味噌汁 ホッケ焼き ツナ炒め 塩辛 牛乳 エネルギー:438kcal	御飯・味噌汁 ハム野菜炒め 納豆 アスパラドレッシング和え 牛乳 エネルギー:483kcal	御飯・味噌汁 えびしゅうまい 里芋と車麩の旨煮 漬物 牛乳 エネルギー:510kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 大豆ボール煮 ふりかけ 牛乳 エネルギー:494kcal
	レーズンパン ちくわキャベツ炒め 豆腐サラダ ココア 牛乳	バターロール イチゴジャム 赤魚バター焼き オクラサラダ コンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム ウインナーソーテー スクランブルエッグ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン ホッケバター焼き ツナ炒め ココア 牛乳	バターロール いちごジャム ハム野菜炒め オムレツ コンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム えびしゅうまい 野菜サラダ 南瓜スープ・牛乳	バターロール いちごジャム さわらバター焼き 大豆ボールコンソメ煮 コンスープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	ためきうどん	御飯	カツとじ丼
	ホッケの西京焼き	ユーリンチー	タラの塩唐揚げ	鶏の照り焼き	南瓜の煮物	鯖の味噌煮	白菜かに風味和え
	南瓜いとこ煮	フキとツナのピリ辛炒め	ゆばひろうす煮	大根あんかけ煮	酢味噌和え	揚げ出し豆腐	フルーツポンチ
	ほうれん草お浸し	春雨サラダ	もやし中華和え	ゴボウサラダ	果物	ほうれん草のお浸し	味噌汁
	果物	果物	果物	果物		果物	
すまし汁 エネルギー:454kcal	中華スープ エネルギー:536kcal	味噌汁 エネルギー:538kcal	味噌汁 エネルギー:491kcal	エネルギー:451kcal	すまし汁 エネルギー:533kcal	エネルギー:505kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚ごぼう炒め	鮭の塩焼き	豚のガーリック炒め	赤魚さらさ蒸し	ブリの生姜漬け焼き	鶏のネギ塩焼き	カレイのバター焼き
	花型豆腐煮	かき揚げ	山菜炒め煮	じゃが芋田舎煮	肉詰めいなり煮	茄子の南蛮漬け	ごぼう炒り煮
	なめ茸おろし	春菊胡麻和え	白菜梅和え	胡瓜しそ風味和え	菜の花辛子和え	キャベツポン酢和え	チンゲン菜しらす和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー:487kcal	エネルギー:490kcal	エネルギー:393kcal	エネルギー:542kcal	エネルギー:491kcal	エネルギー:429kcal	エネルギー:438kcal	
日計	エネルギー:1427kcal	エネルギー:1438kcal	エネルギー:1418kcal	エネルギー:1471kcal	エネルギー:1425kcal	エネルギー:1472kcal	エネルギー:1437kcal
	蛋白59.9g 塩分8.3g	蛋白58.8g 塩分8.7g	蛋白58.7g 塩分8.8g	蛋白59.0g 塩分8.8g	蛋白57.8g 塩分8.5g	蛋白58.8g 塩分8.2g	蛋白59.9g 塩分8.4g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。