

11月週間献立表

	10月30日 (日)	10月31日 (月)	11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	11月5日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 452kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー： 438kcal	御飯・味噌汁 さんまの蒲焼き ウインナーソーテ 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 464kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 439kcal	御飯・味噌汁 菜の花のアサリ炒め 納豆 ブロッコリーのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 528kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 卵の花 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 470kcal
昼食	御飯	御飯	御飯	かきたまうどん	御飯	ハヤシライス	御飯
食	豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 いんげんの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 594kcal	鮭の柚子胡椒焼き がんもの含め煮 キャベツの味噌マヨ和え 南瓜ババロア 味噌汁 エネルギー： 544kcal	ロールキャベツのトマト煮 ほうれん草のガーリック炒め コーンサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 468kcal	コロケ 浅漬け 果物 エネルギー： 441kcal	ホイコーロー えびしゅうまい ナムル 果物 中華スープ エネルギー： 642kcal	コンソメスープ ミモザサラダ フルーツポンチ エネルギー： 460kcal	チキンカツ 大根の田舎煮 菜の花のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 547kcal
夕食	御飯 赤魚の味噌バターソース 長芋の炒め煮 白菜のポン酢和え 味噌汁・漬物 エネルギー： 495kcal	御飯 南瓜のクリームシチュー ブロッコリーの洋風炒め サラダ コンソメスープ エネルギー： 474kcal	御飯 豚バラ大根 カリフラワーのカレー炒め キャベツの香り和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 532kcal	御飯 鶏肉の和風ステーキ ほうれん草のソーテ さつま芋サラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー： 559kcal	御飯 鰯のソーテきのソースかけ 蕪の煮物 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 422kcal	御飯 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 漬物・味噌汁 エネルギー： 495kcal	御飯 鮭のホイル焼き 金平ごぼう 葱の酢味噌和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 454kcal
日計	エネルギー： 1541kcal 蛋白 64.4g 塩分 9.1g	エネルギー： 1456kcal 蛋白 62.1g 塩分 9g	エネルギー： 1464kcal 蛋白 52.7g 塩分 8.9g	エネルギー： 1439kcal 蛋白 64.1g 塩分 9.8g	エネルギー： 1592kcal 蛋白 65g 塩分 9.2g	エネルギー： 1421kcal 蛋白 61.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1471kcal 蛋白 64.2g 塩分 8g

※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。