

11月週間献立表

	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 523kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け 佃煮・牛乳 エネルギー： 620kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き ツナサラダ ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 538kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 五目大豆煮 蕪のかにあんかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 512kcal	御飯・味噌汁 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め たまごサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 味噌汁・牛乳 エネルギー： 502kcal	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 475kcal
昼食	クロワッサン ブルーベリージャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 660kcal	食パン リンゴジャム 麩の卵とじ・ミートボール かぼちゃサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 415kcal	バターロール イチゴジャム 鱈のバター焼き・ツナサラダ ウインナー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 492kcal	クルミパン ブルーベリージャム 厚焼き玉子・五目大豆煮 蕪のかにあんかけ ココア・牛乳 エネルギー： 535kcal	レーズンパン 肉団子と白菜のスープ煮 ハム野菜炒め たまごサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 564kcal	クロワッサン リンゴジャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 489kcal	食パン イチゴジャム 目玉焼き・野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 515kcal
夕食	パン ハンバーグ きのこ炒め 胡瓜のさっぱり和え 果物 コンソメスープ エネルギー： 445kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き ひじきの炒り煮 胡瓜酢 果物 味噌汁 エネルギー： 436kcal	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 462kcal	御飯 鮭の漬け焼き がんもと落の煮物 マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 582kcal	焼き豚炒飯 エビフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー： 485kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のしそ風味和え 果物 エネルギー： 578kcal	御飯 鶏の胡麻醤油焼き コロケ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー： 508kcal
日計	エネルギー： 1628kcal 蛋白 62.4g 塩分 8.9g	エネルギー： 1471kcal 蛋白 67.7g 塩分 9.2g	エネルギー： 1492kcal 蛋白 65.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1629kcal 蛋白 67.3g 塩分 9.0g	エネルギー： 1496kcal 蛋白 61.9g 塩分 9.1g	エネルギー： 1569kcal 蛋白 64.4g 塩分 8.9g	エネルギー： 1498kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.8g

※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。