

# 11月週間献立表

	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 556kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 433kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め ごぼうサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 459kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 キャベツの柚子胡椒和え 漬物・牛乳 エネルギー: 417kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー: 524kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 455kcal
昼食	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 金平ごぼう・ミニサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 547kcal	バターロール リンゴジャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 菜の花の和風和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 582kcal	クルミパン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳 エネルギー: 578kcal	レーズンパン 目玉焼き 野菜炒め ポテトサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 547kcal	クロワッサン イチゴジャム ぶりのバター焼き 厚焼き玉子・キャベツの和え物 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 543kcal	食パン リンゴジャム プレーンオムレツ・ウインナー 小松菜のおかか和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 577kcal	バターロール ブルーベリージャム 海鮮ハンバーグ・白菜のお浸し 青梗菜の華風炒め ココア・牛乳 エネルギー: 484kcal
夕食	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 492kcal	御飯 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 478kcal	御飯 いなり寿司 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 435kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 大根のあんかけ煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 541kcal	御飯 豚肉の葱塩焼き 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 515kcal	御飯 かき揚げそば さつま芋のバター煮 なめ茸胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 592kcal	御飯 鰯の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 579kcal
日計	エネルギー: 1595kcal 蛋白 66.4g 塩分 8.8g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 59.4g 塩分 9.1g	エネルギー: 1446kcal 蛋白 57.2g 塩分 9.3g	エネルギー: 1547kcal 蛋白 61.7g 塩分 9.2g	エネルギー: 1475kcal 蛋白 57.9g 塩分 8.2g	エネルギー: 1693kcal 蛋白 62.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1518kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.9g

※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。