

11月週間献立表

	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー： 511kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 463kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 457kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 480kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー： 535kcal
昼食	クルミパン イチゴジャム 卵とじ・ミニハンバーグ マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 569kcal	レーズンパン いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 519kcal	クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き・煮奴 マカロニサラダ ココア・牛乳 エネルギー： 553kcal	食パン ブルーベリージャム ロールキャベツ煮・卵の花 ほうれん草のお浸し 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 496kcal	バターロール イチゴジャム 厚焼き玉子・ツナじゃが 春雨サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 510kcal	クルミパン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・白菜のお浸し 菜の花のアサリ炒め ココア・牛乳 エネルギー： 543kcal	レーズンパン 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 465kcal
夕食	御飯 鰯のから揚げ 蕪と卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 528kcal	御飯 かに玉 蒟とこんにゃくの炒め煮 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー： 522kcal	御飯 鮭の西京漬け焼き 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー： 576kcal	御飯 さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー： 584kcal	御飯 イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー： 497kcal	御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー： 517kcal	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 465kcal
日計	エネルギー： 1617kcal 蛋白 62.4g 塩分 9.6g	エネルギー： 1552kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.6g	エネルギー： 1592kcal 蛋白 58.9g 塩分 8.2g	エネルギー： 1537kcal 蛋白 58.5g 塩分 9.6g	エネルギー： 1487kcal 蛋白 53.5g 塩分 8.7g	エネルギー： 1525kcal 蛋白 62.1g 塩分 8.6g	エネルギー： 1546kcal 蛋白 61.3g 塩分 9.6g

※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。