

週間献立表

2020年11月2日（月）～2020年11月8日（日）

★★★

2020年　１１月

［常食］

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
朝食	米飯 味噌汁 ポトフ風 ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 納豆 牛乳	ロールパン コンソメスープ 目玉焼き アスパラのシーザーサラダ はちみつ ジュース	米飯 味噌汁 はんぺんのバター焼 水菜のゆず和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 信田煮 小松菜のおかか和え かつおみそ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 白菜のお浸し つけもの マミー	米飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 春菊となめたけの和え物 のり佃煮 牛乳
昼食	◎A さわらの柚子味噌焼 ◎B 鶏肉のピカタ ◎共通料理◎ 米飯 けんちん汁 ほうれん草の白和え みかん缶	★文化の日★ 栗ご飯 赤だし味噌汁 まぐろのお刺身 小松菜の菊花和え 茶碗蒸し りんご	◎A 鯖の味噌煮 ◎B 茹で豚のおろしあんかけ ◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 ハムサラダ 黄桃缶	◎A 他人丼 すまし汁 ◎B きつねうどん わさび風京菜ご飯 ◎共通料理◎ 胡瓜とカニの酢の物 洋ナシ缶	◎A 野菜のはさみ揚げ ◎B 豚肉のチンジャオロース風 ◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 帆立のサラダ フルーツカクテル	◎A さんまの塩焼き ◎B 鶏肉の照り煮 ◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 マカロニサラダ オレンジ	◎A タンドリーチキン ◎B あじの中華あんかけ ◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 イタリアンサラダ パイン缶
おやつ	もみじまんじゅう	ヨーグルト	甘栗パイ	おかしいろいろ	紅茶ケーキ	抹茶プリン	あん入りみそぱん
夕食	米飯 中華スープ 八宝菜 しゅうまい かぶの中華風サラダ	米飯 味噌汁 生揚げと野菜の味噌炒め 冬瓜と海老の煮物 いんげんのごま和え つけもの	米飯 味噌汁 鶏肉と茄子の炒め物 竹輪の炒め煮 もやしとなめこの和え	米飯 すまし汁 ふくさ焼 金平ごぼう アスパラサラダ	さつま芋ご飯 すまし汁 牛肉と春雨のうま煮 五目ひじき キャベツの生姜和え	米飯 すまし汁 たらの梅肉みそ蒸し じゃが芋のトマトソース煮 茄子の和え物	米飯 すまし汁 豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 キャベツコールスローサラダ
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1710 kcal たんぱく質：64.5 g 脂　質：53.8 g 食塩相当量：9.7 g ｶﾘｳﾑ：2330 mg 食物繊維：12.5 g ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1790 kcal たんぱく質：64.4 g 脂　質：62.0 g 食塩相当量：9.3 g ｶﾘｳﾑ：2251 mg 食物繊維：12.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ：1525 kcal たんぱく質：71.2 g 脂　質：36.0 g 食塩相当量：10.8 g ｶﾘｳﾑ：2167 mg 食物繊維：15.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1696 kcal たんぱく質：55.5 g 脂　質：58.7 g 食塩相当量：8.9 g ｶﾘｳﾑ：1592 mg 食物繊維：10.3 g ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1629 kcal たんぱく質：53.2 g 脂　質：53.7 g 食塩相当量：8.2 g ｶﾘｳﾑ：1575 mg 食物繊維：10.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1632 kcal たんぱく質：52.3 g 脂　質：50.5 g 食塩相当量：9.9 g ｶﾘｳﾑ：1684 mg 食物繊維：10.8 g ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1557 kcal たんぱく質：50.8 g 脂　質：33.8 g 食塩相当量：9.6 g ｶﾘｳﾑ：1686 mg 食物繊維：12.5 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1551 kcal たんぱく質：48.1 g 脂　質：44.0 g 食塩相当量：9.3 g ｶﾘｳﾑ：1862 mg 食物繊維：14.4 g ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1630 kcal たんぱく質：55.7 g 脂　質：50.5 g 食塩相当量：9.1 g ｶﾘｳﾑ：1984 mg 食物繊維：13.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1498 kcal たんぱく質：53.6 g 脂　質：36.1 g 食塩相当量：10.9 g ｶﾘｳﾑ：1703 mg 食物繊維：10.0 g ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1466 kcal たんぱく質：54.0 g 脂　質：30.2 g 食塩相当量：10.4 g ｶﾘｳﾑ：1800 mg 食物繊維：9.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー１ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1735 kcal たんぱく質：61.3 g 脂　質：52.1 g 食塩相当量：9.3 g ｶﾘｳﾑ：2190 mg 食物繊維：13.6 g ◎選択メニュー２ ｴﾈﾙｷﾞｰ：1691 kcal たんぱく質：64.8 g 脂　質：44.6 g 食塩相当量：10.2 g ｶﾘｳﾑ：2252 mg 食物繊維：13.2 g

＊都合により献立を変更することがあります。

さいたまほほえみの里