



週間献立表

2020年11月9日(月)～2020年11月15日(日)

★★★

2020年 11月

[常食]

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
朝食	米飯 味噌汁 海老とカリフラワーの炒め物 チンゲン菜のピーナッツ和え つけもの 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 納豆 牛乳	ロールパン オニオンスープ ミートオムレツ カリフラワーのドレ和え ジャム ジュース	米飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 煮野菜と大根の和え物 つけもの 牛乳	米飯 味噌汁 竹輪とじゃが芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 梅干し 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物 漬物 飲むヨーグルト	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 きのこの和え つけもの 牛乳
昼食	◎A ドライカレー	◎A 油淋鶏	◎A 鶏肉のやわらか煮	◎A かき揚げ丼 味噌汁	◎A 麻婆豆腐	◎A サバの甘辛煮	◎A 蒸し鶏の葱ソース
	◎B きのこスパゲティ	◎B カレーのもみじ焼き	◎B さんまの蒲焼	◎B 醤油ラーメン ゆかり飯	◎B 赤魚の香り蒸し	◎B プルコギ	◎B たらのパン粉焼き
	◎共通料理◎ コンソメスープ シーザーサラダ 白桃缶	◎共通料理◎ 米飯 春雨スープ ピーマンのじゃこ炒め オレンジ	◎共通料理◎ 米飯 豚汁 油揚げともやしの和え物 りんご缶	◎共通料理◎ ミモザサラダ 洋梨缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 いんげんのごま和え キウイフルーツ	◎共通料理◎ 米飯 すまし汁 茄子の生姜醤油和え みかん缶	◎共通料理◎ 米飯 味噌汁 白菜のドレ和え パイン缶
おやつ	苺ミルクサンド	ヨーグルト	薄皮まんじゅう	おかしいろいろ	コーヒゼリー	バームクーヘン	黒ごまおやき
夕食	米飯 すまし汁 鶏肉の漬焼 白菜の高菜炒め 胡瓜ともやしの梅和え	米飯 味噌汁 鮭のクリームソースかけ 茄子の含め煮 オクラのわさび和え 漬物	米飯 味噌汁 豚肉ときのこの蒸し煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草の生姜和え	米飯 中華スープ かに玉 かぶのトロと煮 煮豆	米飯 すまし汁 ロールキャベツマト煮込み チンゲン菜のソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁 さわらの粕漬焼 里芋の煮物 ほうれん草のいそ和え	米飯 ワンタンスープ エビマヨネーズ もやしの中華炒め 胡瓜と笹かまの和え物
成分値	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1623 kcal たんぱく質 : 57.6 g 脂質 : 52.1 g 食塩相当量 : 10.0 g カリウム : 1843 mg 食物繊維 : 12.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1488 kcal たんぱく質 : 52.7 g 脂質 : 44.4 g 食塩相当量 : 9.7 g カリウム : 1847 mg 食物繊維 : 12.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1625 kcal たんぱく質 : 67.4 g 脂質 : 51.0 g 食塩相当量 : 8.9 g カリウム : 2014 mg 食物繊維 : 12.4 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1435 kcal たんぱく質 : 68.1 g 脂質 : 31.9 g 食塩相当量 : 9.5 g カリウム : 2073 mg 食物繊維 : 12.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1684 kcal たんぱく質 : 56.0 g 脂質 : 46.8 g 食塩相当量 : 9.3 g カリウム : 1747 mg 食物繊維 : 12.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1775 kcal たんぱく質 : 56.1 g 脂質 : 54.6 g 食塩相当量 : 9.7 g カリウム : 1722 mg 食物繊維 : 13.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1714 kcal たんぱく質 : 46.8 g 脂質 : 58.1 g 食塩相当量 : 9.3 g カリウム : 1497 mg 食物繊維 : 11.9 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1564 kcal たんぱく質 : 50.4 g 脂質 : 38.9 g 食塩相当量 : 9.7 g カリウム : 1448 mg 食物繊維 : 13.3 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1458 kcal たんぱく質 : 48.1 g 脂質 : 30.7 g 食塩相当量 : 10.6 g カリウム : 1879 mg 食物繊維 : 12.6 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1356 kcal たんぱく質 : 48.6 g 脂質 : 21.3 g 食塩相当量 : 10.2 g カリウム : 1761 mg 食物繊維 : 12.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1557 kcal たんぱく質 : 60.4 g 脂質 : 45.0 g 食塩相当量 : 9.5 g カリウム : 1851 mg 食物繊維 : 10.3 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1523 kcal たんぱく質 : 58.1 g 脂質 : 40.8 g 食塩相当量 : 9.4 g カリウム : 1802 mg 食物繊維 : 11.2 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー : 1609 kcal たんぱく質 : 56.5 g 脂質 : 53.9 g 食塩相当量 : 10.2 g カリウム : 1587 mg 食物繊維 : 9.0 g ◎選択メニュー2 エネルギー : 1514 kcal たんぱく質 : 56.8 g 脂質 : 43.2 g 食塩相当量 : 10.1 g カリウム : 1606 mg 食物繊維 : 9.0 g

*都合により献立を変更することがあります。