



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	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 きのこ和え 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 パンプキンサラダ しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ハムと野菜の炒め煮 小松菜のピーナツ和え ふりかけ 牛乳	食パン ママレード コーンスープ ウインナーソテー フレンチサラダ コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き オクラ納豆 ごま高菜 牛乳	米飯 味噌汁 アジの塩焼き いんげんのクルミ和え たいみそ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 高野豆腐の煮物 白菜とわかめのお浸し 桜漬け 飲むヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	さつま芋ご飯 味噌汁		米飯 のっぺい汁
	A ユーリンチー	A 豚丼 すまし汁	A 赤魚と大根の 白みそ煮	A 鶏肉のオイスター ソース炒め	A サバの ゆず醤油漬け焼き	A キーマカレー コンソメスープ	A とんかつ
	B タラのパン粉焼き	B 長崎ちゃんぽん 菜飯	B 肉豆腐	B 白身魚の塩麹焼き	B 蒸し鶏の葱ソース	B サンドイッチ コンソメスープ	B サワラのごま醤油 焼き
	トマトマリネ 洋梨缶	白菜のドレ和え パイン缶	油揚げともやしの和え物 キウイフルーツ	冷やし茄子の山かけ 白桃缶	ハウレン草のしらす和え バナナ	イタリアンサラダ 牛乳かん	シーザーサラダ マンゴー缶
間食	ミルクあんまんじゅう	紅茶ケーキ	ソフール	おかしいろいろ	コーヒーゼリー	オレンジケーキ	白まんじゅう
夕食	米飯 中華スープ チンジャオロースー ビーフン炒め チンゲン菜の磯和え	米飯 味噌汁 鶏肉のやわらか煮 冬瓜の煮物 いんげんの昆布和え	米飯 味噌汁 ロールキャベツのトマト煮込み じゃが芋の煮物 白菜のバンバンジー風	米飯 味噌汁 豚の角煮 車麩の煮物 キュウリと笹かまの和え物	米飯 すまし汁 酢豚風肉団子 里芋の煮物 キャベツのおかか和え	米飯 すまし汁 ホキの味噌漬け焼き 大豆の五目煮 もやしと人参のねぎポン和え	米飯 味噌汁 白身魚のきのこソースかけ 小松菜と竹輪の煮浸し 大根と貝割れのサラダ
A 栄養成分	エネルギー 1766 kcal たん白質 57.5 g 脂質 67.5 g 炭水化物 228.5 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1757 kcal たん白質 62.9 g 脂質 62.2 g 炭水化物 228.8 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1326 kcal たん白質 53.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 221.5 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1770 kcal たん白質 53.5 g 脂質 58.3 g 炭水化物 236.7 g 塩分 11.9 g	エネルギー 1594 kcal たん白質 62.4 g 脂質 43.4 g 炭水化物 232.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1507 kcal たん白質 65.8 g 脂質 37.0 g 炭水化物 229.1 g 塩分 11.6 g	エネルギー 1493 kcal たん白質 50.5 g 脂質 29.2 g 炭水化物 251.0 g 塩分 10.4 g
B 栄養成分	エネルギー 1578 kcal たん白質 58.7 g 脂質 48.0 g 炭水化物 226.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1699 kcal たん白質 59.0 g 脂質 52.7 g 炭水化物 239.0 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1420 kcal たん白質 52.6 g 脂質 34.8 g 炭水化物 221.8 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1567 kcal たん白質 49.5 g 脂質 41.3 g 炭水化物 229.3 g 塩分 12.2 g	エネルギー 1662 kcal たん白質 64.4 g 脂質 49.4 g 炭水化物 233.2 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1369 kcal たん白質 60.1 g 脂質 39.4 g 炭水化物 196.0 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1499 kcal たん白質 60.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 239.3 g 塩分 10.0 g