



献立表



	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食	米飯 味噌汁 肉団子の煮もの ナスのなめたけ和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー 納豆 つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	バターロール&黒糖ロール いちごジャム トマトスープ ポトフ風 もやしのドレ和え ぶどうジュース	米飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根ゆかり和え 千切りたくあん漬け 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 いんげんのお浸し 桜漬け 牛乳	卵雑炊 味噌汁 竹輪の炒り煮 ホウレン草のおかか和え 青かっぱ漬け マミー
昼食	炊き込みご飯 すまし汁	米飯 コンソメスープ		米飯 味噌汁	お楽しみ定食 グラタン バターライス コンソメスープ グリーンサラダ ほうじ茶フリン	米飯 味噌汁	米飯 すまし汁
	A さんまの塩焼き	A クリームシチュー	A 三色丼 すまし汁	A サバの竜田揚げ		A 牛肉と甘辛煮	A 白身魚の 葱みそ焼き
	B 肉じゃが	B サーモンフライ	B 焼うどん すまし汁	B デミグラスハン バーグ		B タラのムニエル タルタルソースかけ	B 酢鶏
	切り昆布の煮付け りんご缶	チーズサラダ 黄桃缶	いんげんサラダ フルーツカクテル	ブロッコリーの辛子マヨ和え オレンジ		明太ドレッシング和え バナナ	きゅうりのみぞれ和え アンニンフルーツ
間食	水ようかん(白あん)	りんごおやき	ソフール	丸ぼうろ	あんずケーキ	うぐいすおやき	おかしいろいろ
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かにかま炒め シルバーサラダ	米飯 中華スープ マーボー春雨 もやしの中華炒め 酢漬け	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 切干大根の炒め煮 小松菜の梅肉和え	米飯 味噌汁 ふくさ焼き カボチャの煮付け もずく酢	米飯 すまし汁 ホキの七味焼き カリフラワーのカニかまあん 人参の中華サラダ	米飯 すまし汁 筑前煮 ナスの生姜炒め 小松菜のごま和え	米飯 味噌汁 豚肉のゆず焼き がんもの煮物 煮豆
A 栄養成分	エネルギー 1801 kcal たん白質 66.7 g 脂質 65.0 g 炭水化物 228.9 g 塩分 12.2 g	エネルギー 1603 kcal たん白質 56.4 g 脂質 47.2 g 炭水化物 234.1 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1555 kcal たん白質 63.9 g 脂質 43.6 g 炭水化物 222.3 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1643 kcal たん白質 56.3 g 脂質 50.9 g 炭水化物 239.3 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1546 kcal たん白質 56.1 g 脂質 50.6 g 炭水化物 217.1 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1597 kcal たん白質 56.2 g 脂質 52.5 g 炭水化物 222.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1486 kcal たん白質 55.1 g 脂質 32.9 g 炭水化物 235.9 g 塩分 10.0 g
B 栄養成分	エネルギー 1779 kcal たん白質 62.5 g 脂質 57.8 g 炭水化物 246.2 g 塩分 11.7 g	エネルギー 1566 kcal たん白質 53.8 g 脂質 45.2 g 炭水化物 232.8 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1546 kcal たん白質 64.6 g 脂質 46.4 g 炭水化物 213.4 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1710 kcal たん白質 51.1 g 脂質 54.1 g 炭水化物 254.6 g 塩分 13.0 g		エネルギー 1585 kcal たん白質 59.4 g 脂質 49.9 g 炭水化物 219.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1672 kcal たん白質 54.6 g 脂質 49.7 g 炭水化物 244.8 g 塩分 9.8 g