

週間予定献立表

日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	麦御飯	御飯	御飯
	味噌汁(うまい菜、麩)	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(里芋、えのき)	味噌汁(小松菜、ねぎ)	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(南瓜、葱)
	スクランブルエッグ	炒り豆腐	肉詰めいなりの煮物	ツナと青梗菜炒め	焼き豆腐の煮物	オムレツ	うの花
	カリフラワーサラダ	ほうれん草の和え物	白菜の塩昆布和え	キャベツのおかか和え	とろろ	オクラのなめ茸和え	青菜のポン酢和え
	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	たいみそ	ふりかけ(しそ)	牛乳	かつおおかか	ふりかけ(のりたま)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	472kcal	429kcal	462kcal	432kcal	407kcal	453kcal	423kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(茄子、貝割れ)	味噌汁(南瓜、大根葉)	コンソメスープ(マッシュルーム、コーン)	味噌汁(青菜、麩)	中華風かき玉汁	コンソメスープ(玉ねぎ、セロリ)	コンソメスープ(かぶ、コーン)
	フルーツ(パイナップル)	漬物(つぼ漬)	漬物(桜大根漬け)	フルーツ(バナナ)	コンポート(みかん缶)	ヨーグルトフルーツ	漬物(高菜漬け)
	A揚げ出し豆腐のあんかけ	A豚丼	A鶏肉のトマト煮	Aさばのカレー風味焼き	A豚肉と野菜のオイスター炒め	Aシーフードカレー	A煮込みハンバーグ
	Bぶりの粕漬け焼き	B白身魚の香り蒸し	B白身魚のピカタ	B肉じゃが	Bタラの中華あんかけ	Bチンゲン菜と豚こま炒め	Bさわらの煮付け
	金平大根	ごぼうの甘辛炒め	竹輪といんげん炒め	切干大根の炒め煮	かにしゅうまい	ささみチーズフライ	海老とカリフラワーのソテー
	キャベツの酢味噌和え	コンポート(フルーツミックス缶)	スパゲティサラダ	カリフラワーの甘酢漬け	春雨サラダ	ツナサラダ	ミモザサラダ
	611kcal	541kcal	507kcal	601kcal	634kcal	628kcal	522kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー	557kcal	502kcal	553kcal	584kcal	616kcal	598kcal	444kcal
おやつ	抹茶ムース・牛乳	クッキー・牛乳	きなこパンケーキ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	人形焼・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	フルーチェ・牛乳
おやつエネルギー	108kcal	219kcal	125kcal	110kcal	142kcal	165kcal	105kcal
夕	御飯	ゆかり御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	中華スープ(きくらげ、きぬさや)	味噌汁(畑菜、ワカメ)	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(しろな、わかめ)	すまし汁(しいたけ、水菜)	味噌汁(揚げ、キャベツ)
	めばるの香味焼き	中華風卵焼き	ますのちゃんちゃん焼き	親子煮	鰯の照り煮	鶏肉の生姜焼き	ますのしそ塩麴焼き
	大豆と昆布の煮物	焼きビーフン	じゃが芋の含め煮	春菊のピーナッツ和え	南瓜のそぼろあんかけ	ほうれん草の中華和え	なすのみそ炒め
	胡瓜の浅漬け	青梗菜のナムル	コンポート(黄桃缶)	昆布佃煮	もやしのわさび和え	漬物(桜大根漬け)	フルーツ(オレンジ)
エネルギー	468kcal	474kcal	494kcal	449kcal	451kcal	387kcal	541kcal