

週間予定献立表

日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ(かぶ)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(玉葱、椎茸)	味噌汁(もやし、油揚げ)	味噌汁(おつゆ麩、大根葉)	味噌汁(チンゲン菜、渦巻き麩)
	じゃが芋とハムのソテー	納豆	魚河岸しょうが醤油	高野炊き寄せ	厚焼き卵	鶏じゃが	ミートボール
	豆ごまサラダ	はんぺんの煮物	キャベツの和え物	なすの和風和え	青菜のおかか和え	ほうれん草のなめ茸和え	大根の柚子風味和え
	メイプルジャム	牛乳	うめびしお	ふりかけ(かつお)	たいみそ	うめぼし	ふりかけ(かつお)
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	452kcal	478kcal	422kcal	490kcal	499kcal	443kcal	433kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	具だくさん汁	味噌汁(白菜、葱)	味噌汁(じゃが芋、貝割れ)	すまし汁(葱、白菜)	味噌汁(里芋、しめじ)	味噌汁(たまご、葱)	赤だし(なめこ、ワカメ)
	漬物(青しその実漬)	漬物(胡瓜漬)	コンポート(りんご缶)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(みかん缶)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイナップル)
	A白身魚の七味焼き	A豚肉のポン酢炒め	Aぶりの柚庵焼き	A海鮮ちゃんぽん	A鶏肉の葱塩炒め	A鰯の竜田揚げ	A肉豆腐
	B鶏のチーズ焼き	B白身魚フライ&カニコロッケ	B焼き鳥丼	Bホイコーロー	B赤魚の煮付け	B鶏のクリーム煮	Bさわらの葱ソース
	大根の土佐煮	里芋の煮っころがし	冬瓜のくず煮	餃子	竹輪とれんこんの旨煮	カリフラワー炒め	温泉卵
	コンポート(マンゴー缶)	もやしのゴマ和え	マカロニサラダ	ほうれん草のナムル	いんげんのくるみ和え	コールスローサラダ	しろなの辛子和え
	Aエネルギー	438kcal	520kcal	588kcal	469kcal	502kcal	560kcal
	Bエネルギー	491kcal	595kcal	565kcal	550kcal	485kcal	541kcal
	563kcal	492kcal	468kcal	467kcal	484kcal	455kcal	442kcal
おやつ	ずんだどらやき・牛乳	クレープ・ジョア	いちごゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	パイナップルゼリー・牛乳	カスタードケーキ・牛乳	カステラ饅頭・牛乳
おやつエネルギー	165kcal	159kcal	110kcal	139kcal	110kcal	183kcal	140kcal
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	すまし汁(麩、貝割れ)	味噌汁(大根、麩)	すまし汁(葱、しめじ)	味噌汁(キャベツ、わかめ)	すまし汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(冬瓜、椎茸)
	ポークカツ	鯖の山椒煮	ふくさ焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き	白身魚のマヨネーズ焼き	豚肉ともやしの炒め物	赤魚のみりん焼き
	もやし炒め	金平ごぼう	青梗菜のソテー	さつま芋の煮物	かぶのかにあんかけ	南瓜の甘煮	五目煮
	ブロッコリーのマヨサラダ	コンポート(洋梨缶)	しそ昆布佃煮	カリフラワーのゆかり和え	うぐいす豆	漬物(胡瓜漬)	白菜のお浸し
エネルギー	563kcal	492kcal	468kcal	467kcal	484kcal	455kcal	442kcal