



週間予定献立表



【配布用】

	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（大根・揚げ） 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 ふりかけ（たらこ） 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・葱） 肉詰めいなりの煮物 白菜の塩昆布和え たいみそ 牛乳	御飯 味噌汁（里芋・えのき） ツナと青梗菜炒め キャベツのおかか和え ふりかけ（しそ） 牛乳	麦御飯 味噌汁（小松菜・葱） 焼き豆腐の煮物 とろろ 牛乳	御飯 味噌汁（豆腐・貝割れ） オムレツ オクラのなめたけ和え かつおおかか 牛乳	御飯 味噌汁（南瓜・葱） うの花 青菜のポン酢和え ふりかけ（のりたま） 牛乳	ロールパン メイプルジャム コンソメスープ（かぶ・大根の葉） じゃが芋とハムのソテー 豆ごまサラダ 牛乳
I補給 -	424kcal	457kcal	427kcal	402kcal	448kcal	422kcal	448kcal
昼	味噌汁（南瓜・大根葉） A豚丼 B白身魚の香り蒸し（御飯） ごぼうの甘辛炒め カクテル缶 漬物	御飯 コンソメスープ（マッシュルーム・玉葱） A鶏肉のトマト煮 B白身魚のピカタ ちくわといんげん炒め スパゲティサラダ 漬物	御飯 味噌汁（青菜・麩） Aさばのカレー風味 焼き B肉じゃが 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け 佃煮	御飯 中華かき玉汁 A豚肉と野菜のオイスター炒め Bたら中華あんかけ かにしゅうまい 春雨サラダ みかん缶	コンソメスープ（玉葱・セロリ） Aシーフードカレー B青梗菜と豚肉の炒め物（御飯） ささみチーズフライ ツナサラダ フルーツヨーグルト	御飯 コンソメスープ（かぶ・人参） A煮込みハンバーグ Bさわらの煮付け えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ 漬物	御飯 貝だくさん汁 A白身魚の七味焼き B鶏肉のチーズ焼き 大根の土佐煮 青菜の辛し和え マンゴー缶
AI補給 -	541kcal	504kcal	576kcal	634kcal	597kcal	519kcal	450kcal
BI補給 -	502kcal	550kcal	559kcal	616kcal	598kcal	441kcal	503kcal
おやつ	カステラ・牛乳	きなこパンケーキ・牛乳	マスカットゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳	吹雪まんじゅう・牛乳	ずんだどら焼き・牛乳	ストロベリーケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	171kcal	125kcal	110kcal	196kcal	165kcal	165kcal	156kcal
夕	ゆかり御飯 中華スープ（絹さや・きくらげ） 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル	御飯 味噌汁（畑菜・わかめ） ますのちゃんちゃん焼き じゃが芋の含め煮 黄桃缶	御飯 味噌汁（大根・かぶの葉） 親子煮 春菊のピーナッツ和え バナナ	御飯 味噌汁（しろな・わかめ） あじの照り煮 南瓜のそぼろあんかけ もやしのわさび和え	御飯 すまし汁（椎茸・水菜） 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の中華和え 漬物	御飯 味噌汁（揚げ・キャベツ） ますのしそ塩麹焼き なすの味噌炒め オレンジ	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） ポークカツ もやし炒め ブロッコリーのマヨサラダ
I補給 -	478kcal	498kcal	480kcal	455kcal	391kcal	545kcal	567kcal

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。