



# 献立表



	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	米飯 味噌汁 中華風炒り卵 キノコ和え 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 パンプキンサラダ しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 ホウレン草のきな粉和え 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 納豆 ごま高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 アジの塩焼き いんげんのくるみ和え たいみそ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 肉団子の煮物 白菜とワカメのお浸し 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 鶏肉の唐揚げの甘辛だれ	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 白身魚の蒲焼き	B 長崎ちゃんぽん赤かぶ青菜ご飯	B 肉豆腐	B タラのパン粉焼き	B 蒸し鶏のネギソース	B サンドイッチコンソメスープ	B さわらのごま醤油焼き
	トマトマリネ 洋梨缶	白菜のドレ和え パイン缶	ナスのお浸し キウイフルーツ	油揚げともやしの和え物 黄桃缶	ホ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	人形焼き	コーヒーゼリー	ソフール	オレンジケーキ	おかしいろいろ	いもあんまんじゅう	ヨーグルトケーキ
夕食	米飯 中華スープ チンジャオロースー風 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 インゲンの昆布和え	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 ごぼうと蒸し鶏のサラダ	米飯 すまし汁 白身魚の味噌漬け焼き 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 かにかま炒め シルバーサラダ	米飯 味噌汁 豚の角煮 大豆の五目煮 モヤシと人参のネギ・ボン酢和え	米飯 味噌汁 白身魚のキノコソースかけ 小松菜と竹輪の煮浸し 玉葱と水菜のサラダ
A 栄養成分	エネルギー 1761 kcal たん白質 56.1 g 脂質 67.9 g 炭水化物 225.3 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1752 kcal たん白質 62.5 g 脂質 61.0 g 炭水化物 228.7 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1377 kcal たん白質 54.3 g 脂質 30.8 g 炭水化物 221.8 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1488 kcal たん白質 58.6 g 脂質 38.2 g 炭水化物 221.5 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1640 kcal たん白質 64.6 g 脂質 52.8 g 炭水化物 220.7 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1790 kcal たん白質 62.0 g 脂質 54.6 g 炭水化物 243.8 g 塩分 12.2 g	エネルギー 1547 kcal たん白質 54.1 g 脂質 36.1 g 炭水化物 243.9 g 塩分 10.7 g
B 栄養成分	エネルギー 1572 kcal たん白質 55.2 g 脂質 48.9 g 炭水化物 222.6 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1715 kcal たん白質 60.3 g 脂質 51.1 g 炭水化物 244.6 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1476 kcal たん白質 53.6 g 脂質 41.5 g 炭水化物 222.3 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1335 kcal たん白質 56.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 217.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1708 kcal たん白質 66.6 g 脂質 58.8 g 炭水化物 221.5 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1668 kcal たん白質 55.2 g 脂質 56.9 g 炭水化物 216.5 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1552 kcal たん白質 63.8 g 脂質 36.5 g 炭水化物 231.9 g 塩分 10.3 g