



献立表



	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ナスのなめ茸和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と卵のソテー おろし納豆 つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ホツケの塩焼き 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	レーズンロール&薄皮あんぱん トマトスープ ポトフ風 もやしのドレ和え りんごジュース	米飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根のゆかり和え 青かつば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 豆腐とエビの炒め煮 インゲンのお浸し 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 千切りたくあん マミー
昼食	米飯 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 チョコプリン	米飯 味噌汁	米飯 すまし汁
	A サバの塩焼き	A クリームシチュー	A 三色丼 すまし汁	A アジの竜田揚げ		A 牛肉の甘辛煮	A さわらの 葱みそ焼き
	B 茹で豚の おろしあんかけ	B サーモンフライ	B 焼きうどん すまし汁	B デミグラスハンバーグ		B 白身魚のムニエル タルタルソース	B 酢鶏
	切り昆布の煮付け りんご缶	チーズサラダ 白桃缶	いんげんサラダ パイン缶	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	キュウリのみぞれ和え アンニンフルーツ	
間食	黒ごまおやき	おかしいろいろ	ソフール	カステラ	コーヒーまんじゅう	水ようかん(栗)	メープルケーキ
夕食	米飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 里芋の煮物 キャベツのおかか和え	米飯 中華スープ マーボー春雨 もやしの中華炒め カリフラワーの酢漬け	米飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 かぼちゃのいとこ煮 小松菜の梅肉和え	米飯 味噌汁 ふくさ焼き 切干大根の炒め煮 もずく酢	米飯 すまし汁 タラの七味焼き カリフラワーのカニカマあんかけ 煮豆	米飯 すまし汁 筑前煮 ナスの香味和え 小松菜のごま和え	米飯 味噌汁 豚肉のゆず風味焼き がんもの煮物 人参の中華サラダ
A 栄養成分	エネルギー 1622 kcal たん白質 63.8 g 脂質 49.3 g 炭水化物 221.8 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1654 kcal たん白質 56.1 g 脂質 50.2 g 炭水化物 240.7 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1529 kcal たん白質 65.0 g 脂質 38.8 g 炭水化物 227.3 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1476 kcal たん白質 53.1 g 脂質 37.9 g 炭水化物 228.8 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1574 kcal たん白質 59.5 g 脂質 39.9 g 炭水化物 238.6 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1608 kcal たん白質 59.4 g 脂質 51.3 g 炭水化物 224.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1531 kcal たん白質 55.1 g 脂質 40.0 g 炭水化物 228.1 g 塩分 9.9 g
B 栄養成分	エネルギー 1677 kcal たん白質 61.4 g 脂質 53.0 g 炭水化物 229.8 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1623 kcal たん白質 53.7 g 脂質 48.3 g 炭水化物 240.1 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1558 kcal たん白質 64.1 g 脂質 44.6 g 炭水化物 220.9 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1537 kcal たん白質 46.8 g 脂質 42.8 g 炭水化物 236.4 g 塩分 11.0 g		エネルギー 1617 kcal たん白質 62.4 g 脂質 51.4 g 炭水化物 222.0 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1664 kcal たん白質 52.2 g 脂質 52.3 g 炭水化物 237.3 g 塩分 9.9 g