



# 献立表



	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんのそぼろ煮 アスパラのピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナー和風炒め 納豆 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 車麩のふわふわ煮 スパゲティサラダ ごま高菜 牛乳	食パン ブルーベリージャム コーンスープ スクランブルエッグ グリーンサラダ ぶどうジュース	米飯 味噌汁 イカ団子の煮物 ホウレン草のおかか和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 だし巻き卵 水菜のゆず和え つぼ漬け 飲むヨーグルト
	米飯 味噌汁		米飯 中華スープ	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁		米飯 すまし汁
昼食	A サケの照り焼き	A チャーハン 春雨スープ	A 豚肉の生姜焼き	A アジの蒲焼き	A 鶏肉のマスタード 焼き	A シーフードカレー コンソメスープ	A カレイの煮付け
	B スパニッシュ オムレツ	B たぬきそば 菜飯	B タラの南蛮漬け	B 鶏肉の塩麹焼き	B 赤魚の粕漬焼き	B ホットドッグ コンソメスープ	B 鶏肉の唐揚げ
	玉葱とツナのサラダ りんご缶	水菜とハブリカの中華風和え物 キウイフルーツ	白菜のしらす和え パイン缶	チンゲン菜の酢味噌和え 黄桃缶	ひじきのサラダ バナナ	大根の和風サラダ フルーツカクテル	ピーマンのジャコ炒め 洋梨缶
間食	おかしいろいろ	蒸しパン	ソフール	黒糖まんじゅう	ふんわりシュクレ	いちごゼリー	バームクーヘン
夕食	米飯 すまし汁 肉団子の甘酢あん 大豆と昆布の煮物 キャベツの和え物	米飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き 里芋の土佐煮 もやしのドレ和え	米飯 すまし汁 白身魚のパン粉焼き 冬瓜のそぼろ煮 お豆のサラダ	きのこご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ レバニラ炒め キュウリとワカメの和え物	米飯 すまし汁 八宝菜 マイタケの天ぷら ブロッコリーのごま和え	米飯 すまし汁 サバの韓国風焼き ナスの煮物 インゲンと竹輪のわさび和え	米飯 味噌汁 豚肉の葱塩焼き 五目ひじき煮 もやしの和え物
A 栄養成分	エネルギー 1570 kcal	エネルギー 1621 kcal	エネルギー 1589 kcal	エネルギー 1447 kcal	エネルギー 1777 kcal	エネルギー 1695 kcal	エネルギー 1480 kcal
	たん白質 61.5 g	たん白質 58.1 g	たん白質 55.7 g	たん白質 53.5 g	たん白質 65.8 g	たん白質 54.7 g	たん白質 60.1 g
	脂質 34.8 g	脂質 51.9 g	脂質 50.3 g	脂質 32.0 g	脂質 65.1 g	脂質 52.4 g	脂質 35.3 g
	炭水化物 252.6 g	炭水化物 225.7 g	炭水化物 222.5 g	炭水化物 235.8 g	炭水化物 229.1 g	炭水化物 247.2 g	炭水化物 222.2 g
	塩分 11.3 g	塩分 10.1 g	塩分 8.2 g	塩分 9.8 g	塩分 10.0 g	塩分 10.2 g	塩分 10.0 g
B 栄養成分	エネルギー 1582 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1424 kcal	エネルギー 1561 kcal	エネルギー 1582 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1688 kcal
	たん白質 54.8 g	たん白質 63.3 g	たん白質 57.8 g	たん白質 54.9 g	たん白質 62.4 g	たん白質 55.5 g	たん白質 60.5 g
	脂質 38.6 g	脂質 48.1 g	脂質 32.1 g	脂質 44.0 g	脂質 45.4 g	脂質 55.3 g	脂質 57.3 g
	炭水化物 255.4 g	炭水化物 249.2 g	炭水化物 222.0 g	炭水化物 232.1 g	炭水化物 230.2 g	炭水化物 203.6 g	炭水化物 223.6 g
	塩分 11.4 g	塩分 9.6 g	塩分 8.9 g	塩分 10.1 g	塩分 10.2 g	塩分 9.4 g	塩分 9.4 g