

週間予定献立表

日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、葱)	パンプキンスープ	味噌汁(さつまいも、葱)	味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(もやし、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、渦巻き麩)	味噌汁(ワカメ、おつゆ麩)
	さつまいもの甘辛煮	スクランブルエッグ	厚揚げの含め煮	和風チキンオムレツ	納豆	がんもの煮物	高野豆腐とチンゲン菜の卵とじ
	小松菜のおかか和え	ブロッコリーのサラダ	白菜とツナ和え	オクラの生姜和え	青菜の煮浸し	青梗菜のお浸し	大根のごま醤油和え
	漬物(しば漬)	アプリコットジャム	海苔の佃煮	ふりかけ(さけ)	牛乳	たいみそ	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	401kcal	490kcal	473kcal	417kcal	448kcal	440kcal	480kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★秋の実り献立★
	味噌汁(なす、大根葉)	ワンタンスープ	すまし汁(とろろ昆布、かぶ葉)	コンソメスープ(畑菜、コーン)	味噌汁(じゃが芋、大根葉)	味噌汁(卵、貝割れ)	紅葉御飯
	コンポート(マンゴー缶)	漬物(桜大根)	金時豆	しそ昆布佃煮	コンポート(黄桃缶)	フルーツ(バナナ)	けんちん汁
	Aさばの煮付け	A酢豚	Aめだいの和風ムニエル	Aチキンチャップ	Aソースかつ丼	A鶏肉の柚子醤油ソース	鶏肉の炊き合わせ
	Bポークソテー	B鱈の風味焼き浸し	B肉そば	B白身魚のマヨ焼き	Bさわらのバター醤油焼き	B白身魚のパン粉焼き	春菊と菊のお浸し
	じゃがいもきんぴら	えびしゅうまい	なすのごまみそ炒め	さつまいもと昆布の煮物	かぶと油揚げの含め煮	ごぼうの炒り煮	
	グリーンサラダ	もやしのサラダ	小松菜とえのきの和え物	れんこんサラダ	アスパラサラダ	漬物(赤しその実漬)	
	エネルギー	580kcal	595kcal	596kcal	562kcal	560kcal	585kcal
おやつ	メロンゼリー・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	酒まんじゅう・牛乳	抹茶ゼリー・ジョア	クリームパン・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	もみじ饅頭・牛乳
おやつエネルギー	111kcal	114kcal	139kcal	134kcal	167kcal	120kcal	170kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	のっぺ汁	味噌汁(えのき、豆苗)	味噌汁(チンゲン菜、麩)	味噌汁(白菜、椎茸)	中華スープ(きくらげ、豆苗)	味噌汁(えのき、豆苗)	味噌汁(小松菜、えのき)
	鶏肉のカレー風味焼き	豆腐ハンバーグ	豚肉の玉ねぎソース炒め	めぬけのおろし煮	麻婆豆腐	めばるの生姜煮	豚ばら大根
	マカロニのケチャップソテー	ベーコンとほうれん草の炒めもの	和風サラダ	冬瓜とさつまいもの煮物	あさりとカリフラワーのコンソメ煮	小松菜の和え物	さっぱり春雨サラダ
	キャベツの塩昆布和え	コンポート(りんご缶)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(洋梨缶)	大根の浅漬け	うずら豆	コンポート(りんご缶)
エネルギー	554kcal	495kcal	485kcal	434kcal	467kcal	411kcal	534kcal