



# 週間予定献立表



日付	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	うめしそ粥	御飯	食パン	御飯	御飯
	味噌汁(じゃが芋、みつば)	味噌汁(しめじ、ねぎ)	味噌汁(もやし、つみれ)	味噌汁(えのき、水菜)	コンソメスープ(かぶ、人参)	味噌汁(豆腐、みつば)	味噌汁(さつま芋、玉ねぎ)
	納豆	いわし蒲焼	野菜つみれの煮物	トマトオムレツ	魚肉ソーセージとピーマンの炒め	里芋と角天の含め煮	温泉卵
	しろなとはんぺんの煮浸し	ブロッコリー胡麻和え	春菊のからし和え	なすの和風サラダ	ほうれん草のサラダ	おくらのお浸し	小松菜の信田煮
	牛乳	ふりかけ(のりたま)	牛乳	ふりかけ(かつお)	ブルーベリージャム	のり佃煮	牛乳
		牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	445kcal	497kcal	385kcal	504kcal	459kcal	450kcal	465kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ(玉ねぎ、コーン)	味噌汁(大根、揚げ)	中華スープ(冬瓜、大根の葉)	味噌汁(かぶ、かぶ葉)	味噌汁(うまい菜、椎茸)	味噌汁(かぶ、大根葉)	コンソメスープ(キャベツ、セロリ)
	フルーツ(パイン)	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根)	フルーツ(バナナ)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(白桃缶)
	A豚肉のトマトソースかけ	Aきつねうどん	A中華飯	A牛肉のしぐれ煮	A赤魚の照焼き	A松風焼き	Aチキンカレー
	B鯖の揚げ煮	B和風ロールキャベツ	B鱈の南蛮漬け	B白身魚のピザ焼き風	B豚肉の塩麹炒め	Bマグロかつ	B鮭の幽庵焼き
	キャベツとチーズサラダ	竹輪の磯辺揚げ	ほうれん草炒め	あさりと青梗菜の炒め物	ポテトのカレーソテー	ベーコンといんげんの炒めもの	コロツケ
	ピクルス	もやしの和え物	コンポート(マンゴー缶)	キャベツのゆかり和え	浅漬け(きゅうり)	白菜のナムル	和風サラダ
	Aエネルギー	520kcal	473kcal	579kcal	512kcal	474kcal	534kcal
Bエネルギー	582kcal	517kcal	504kcal	476kcal	516kcal	616kcal	620kcal
おやつ	バナナスペシャル・牛乳	芋ようかん・牛乳	プリンムース・ジョア	炭酸饅頭・牛乳	やわらかおかき・牛乳	杏仁ムース・牛乳	バームクーヘン・牛乳
おやつエネルギー	181kcal	146kcal	133kcal	126kcal	120kcal	111kcal	135kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(揚げ、玉ねぎ)	味噌汁(南瓜、葱)	すまし汁(小花麩、貝割れ)	味噌汁(白菜、豆苗)	味噌汁(しめじ、みつば)	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(青梗菜、エリンギ)
	干草焼き	鶏肉の塩麹焼き	かれいの煮付け	豆腐の中華旨煮	揚げ鶏のタルタルソース	ぶり大根	たらの西京焼き
	冬瓜の土佐煮	なすの含め煮	五目ビーフン炒め	さつま芋の煮物	もやしのコンソメ煮	さつま芋サラダ	湯豆腐
	白菜ときのこのからし和え	浅漬け	ぬた	昆布佃煮	野菜サラダ	漬物(青しその実漬)	白菜塩昆布和え
エネルギー	478kcal	475kcal	445kcal	488kcal	539kcal	581kcal	398kcal

