

週間予定献立表

日付	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	食パン	御飯	麦御飯	ゆかり粥
	味噌汁(白菜、貝割れ菜)	味噌汁(しろな、麩)	味噌汁(玉ねぎ、油揚げ)	コンソメスープ	味噌汁(畑菜、人参)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(えのき、貝割れ大根)
	炒り豆腐	ちくわの卵とじ	冬瓜とつみれの煮物	ベーコンソテー	ミートボール	さつま揚げの炒め煮	高野豆腐の煮物
	春菊のしらす和え	なすの昆布つゆ和え	カリフラワーのドレ和え	二色和え	ブロッコリーのかにかま和え	さっぱり和え	もやしの柚子和え
	たいみそ	ふりかけ(さけ)	うめびしお	りんごジャム	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	474kcal	489kcal	451kcal	476kcal	482kcal	416kcal	409kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	☆ハロウィン行事食☆	御飯
	味噌汁(卵、白ねぎ)	コンソメスープ	味噌汁(わかめ、大根)	中華スープ(きくらげ、豆苗)	味噌汁(白菜、貝割れ)	キャロットピラフ	味噌汁(キャベツ、葱)
	フルーツ(パイナップル)	コンポート(りんご缶)	漬物(赤しその実漬)	コンポート(洋梨缶)	漬物(赤胡瓜漬)	パンプキンスープ	コンポート(カクテル缶)
	A白身魚のバター醤油焼き	A味噌ラーメン	Aぶりのみりん焼き	A麻婆茄子	Aさばの塩焼き	かぼちゃコロッケ	A鰯の生姜漬け焼き
	B鶏肉のパン粉焼き	Bますのクリームソースがけ	B豚肉と厚揚げの旨煮	B和風卵焼き	B豚肉ソテー	サラダ	B肉団子の酢豚
	小松菜の煮浸し	焼売	れんこんの塩麴炒め	かぶの白煮	マカロニソテー		五目煮
	胡瓜とわかめの酢の物	うまい菜のごま和え	青梗菜の磯和え	キャベツの中華和え	春菊のなめたけ和え		青梗菜のおかか和え
Aエネルギー	502kcal	578kcal	529kcal	550kcal	496kcal	674kcal	473kcal
Bエネルギー	522kcal	621kcal	501kcal	471kcal	534kcal		538kcal
おやつ	酒饅頭・牛乳	レアチーズムース・牛乳	ライチゼリー・牛乳	吹雪饅頭・ジョア	いちごスペシャル・牛乳	紫ようかん・牛乳	今川焼き・牛乳
おやつエネルギー	139kcal	115kcal	111kcal	177kcal	188kcal	150kcal	168kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(青梗菜、人参)	味噌汁(もやし、オクラ)	味噌汁(小松菜、白ねぎ)	味噌汁(えのき、かぶの葉)	すまし汁(とろろ昆布、大根葉)	味噌汁(卵、大根葉)	ワンタンスープ
	豚肉の生姜炒め	さわらの野菜あんかけ	豆腐ハンバーグ	赤魚の山椒焼き	鶏肉の南部焼き	しいらの煮付け	千草焼き
	かぼちゃの甘煮	アスパラサラダ	白菜のツナ和え	豆腐チャンプル	里芋の味噌煮	えびとカリフラワーのソテー	春雨と野菜のチャプチェ
	漬物(桜大根)	漬物(沢庵漬)	コンポート(黄桃缶)	漬物(しば漬)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイナップル)	浅漬け
エネルギー	492kcal	422kcal	503kcal	450kcal	470kcal	420kcal	513kcal

