



週間予定献立表

日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	パン	御飯	麦御飯	御飯	中華粥	御飯
	味噌汁(わかめ、しろな)	コーンスープ	味噌汁(なす、貝割れ)	味噌汁(玉ねぎ、えのき)	味噌汁(もやし、ねぎ)	味噌汁(里芋、きぬさや)	味噌汁(小松菜、白ねぎ)
	納豆	野菜炒め	チキンの卵とじ	冬瓜と車麩の煮物	はんぺんの煮物	青菜炒め	焼き豆腐の煮物
	里芋の煮物	うまい菜のドレ和え	春菊のお浸し	ほうれん草の磯和え	白菜の塩昆布和え	しらすおろし	キャベツのおかか和え
	牛乳	いちごジャム	うめびしお	ふりかけ(さけ)	たいみそ	牛乳	ふりかけ(しそ)
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
エネルギー	460kcal	476kcal	449kcal	414kcal	413kcal	383kcal	403kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	五目御飯
	味噌汁(白菜、きぬさや)	コンソメスープ(ほうれん草、マッシュルーム)	すまし汁(畑菜、まいたけ)	味噌汁(大根、豆苗)	コンソメスープ(マッシュルーム、人参)	コンソメスープ(玉ねぎ、セロリ)	すまし汁(麩、三つ葉)
	コンポート(マンゴー)	佃煮	コンポート(パイン缶)	コンポート(カクテル缶)	漬物(桜大根)	フルーツヨーグルト	コンポート(みかん缶)
	A焼肉	A白身魚のムニエル	A豆腐ステーキ	A豚丼	A鶏肉のトマト煮	Aシーフードカレー	A豚肉の南部焼き
	Bほきの照焼き	Bチキンカツ	B和風パスタ	B中華風卵焼き	Bほきのチーズ焼き	Bチンゲン菜と豚こま炒め	Bさわらの中華あんかけ
	冬瓜の旨煮	ハムともやしの炒め	大根炒め	茄子の信田煮	ちくわといんげん炒め	コロッケ	かぼちゃの甘煮
	ブロッコリーサラダ	いんげんのごま和え	キャベツの酢味噌和え	青梗菜のナムル	マカロニサラダ	野菜サラダ	もやしのわさび和え
	504kcal	530kcal	580kcal	568kcal	507kcal	608kcal	553kcal
	456kcal	600kcal	453kcal	535kcal	506kcal	561kcal	568kcal
おやつ	青りんごゼリー・牛乳	抹茶ムース・ジョア	パンケーキ・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	チョコドームケーキ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳
おやつエネルギー	110kcal	120kcal	125kcal	110kcal	167kcal	111kcal	196kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(かまぼこ、豆苗)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	味噌汁(かぼちゃ、大根葉)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(茄子、かぶの葉)	味噌汁(かぶ、貝割れ)
	かれいの大葉みそ焼き	豚肉のケチャップ炒め	めばるの葱焼き	白身魚の香り蒸し	ますのちゃんちゃん焼き	親子煮	赤魚の照焼き
	ごぼうのごま油炒め	つみれの煮物	大豆と昆布の煮物	れんこんのそぼろ炒め	湯豆腐	大根ときのこ和え	春雨マヨサラダ
	漬物(つぼ漬)	フルーツ(オレンジ)	浅漬け(赤胡瓜)	漬物(青しその実漬)	コンポート(黄桃缶)	煮豆	漬物(つぼ漬)
エネルギー	485kcal	510kcal	465kcal	506kcal	478kcal	509kcal	439kcal

