

週間予定献立表

日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	食パン	麦御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、豆苗)	味噌汁(南瓜、葱)	クリームスープ	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(うまい菜、しめじ)	味噌汁(玉ねぎ、まいたけ)	味噌汁(もやし、油揚げ)
	オムレツ	ちくわの甘辛煮	じゃが芋のポトフ	とろろ	魚河岸しょうが醤油	納豆	厚焼き卵
	オクラのなめ茸和え	青菜のからし和え	カリフラワー胡麻サラダ	白菜の煮浸し	キャベツの和え物	なすの煮浸し	青菜のおかか和え
	のり佃煮	ふりかけ(のりたま)	メイプルジャム	牛乳	のり佃煮	牛乳	たいみそ
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳
エネルギー	443kcal	446kcal	535kcal	401kcal	424kcal	434kcal	469kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(青菜、わかめ)	味噌汁(揚げ、キャベツ)	すまし汁(はんぺん、ねぎ)	味噌汁(卵、水菜)	味噌汁(じゃが芋、玉ネギ)	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁(豆腐、貝割れ)
	フルーツ(バナナ)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(胡瓜漬)	昆布佃煮	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)	漬物(しば漬)
	Aさばの粕漬け焼き	A酢豚	A焼き鳥丼	Aぶりの山椒煮	Aますのしそ塩麴焼き	A肉そば	Aさばの照焼き
	B肉じゃが	Bえび玉風	Bさわらの煮付け	B豚肉の葱塩炒め	B煮込みハンバーグ	Bメバルの煮付け	Bホイコーロー
	切干大根の炒め煮	かぶの土佐煮	茄子の味噌炒め	里芋のにっころがし	青梗菜のソテー	餃子	竹輪と蓮根の旨煮
	カリフラワーの甘酢漬け	ブロッコリーとカニサラダ	菊花和え	もやしのごま和え	スパサラダ	ほうれん草のナムル	いんげんのくるみ和え
	583kcal	568kcal	470kcal	527kcal	549kcal	657kcal	507kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー	575kcal	514kcal	420kcal	523kcal	649kcal	518kcal	494kcal
おやつ	クレープバニラ・牛乳	ずんだどらやき・牛乳	ぶどうムース・牛乳	ドームケーキ・ジョア	パインゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	いちごゼリー・牛乳
おやつエネルギー	147kcal	165kcal	107kcal	180kcal	110kcal	128kcal	110kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、麴)	具沢山汁	味噌汁(豆腐、青梗菜)	すまし汁(麴、貝割れ)	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(小松菜、麴)	味噌汁(里芋、みつば)
	鶏肉の生姜焼き	白身魚の七味焼き	コロッケ盛り合わせ	若鶏の照焼き	豚肉の卵とじ	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き
	ほうれん草の中華和え	もやし炒め	根菜煮	金平ごぼう	冬瓜のくず煮	さつま芋の煮物	かぶのかにあんかけ
	漬物(桜大根)	漬物(青しその実漬)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(洋梨缶)	漬物(高菜漬け)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(パイン缶)
エネルギー	446kcal	416kcal	519kcal	489kcal	484kcal	448kcal	448kcal

