

週間予定献立表

日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	うめしそ粥	御飯	御飯	麦御飯	菜粥	パン	御飯
	味噌汁(麩、大根葉)	味噌汁(玉ねぎ、青梗菜)	味噌汁(なす、みつば)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(さつま揚げ、葱)	パンプキンスープ	味噌汁(みつば、わかめ)
	さつま揚げの甘辛煮	ミートボール	かぶの中華煮	スクランブルエッグ	厚揚げの含め煮	トマトオムレツ	納豆
	ほうれん草のツナ和え	大根の柚子風味和え	青梗菜のわさび和え	オクラの生姜和え	もやしのマヨ醤油和え	イタリアンサラダ	小松菜とはんぺんの炒め煮
	牛乳	のり佃煮	うめびしお	ふりかけ(たらこ)	牛乳	アプリコットジャム	牛乳
		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	
エネルギー	381kcal	445kcal	368kcal	498kcal	493kcal	500kcal	446kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、きぬさや)	赤だし(なめこ、豆苗)	のっぺ汁	すまし汁(葱、かまぼこ)	味噌汁(しいたけ、みつば)	味噌汁(しろ菜、麩)	味噌汁(もやし、大根葉)
	漬物(赤しその実漬け)	フルーツ(バナナ)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(赤しその実漬)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(洋梨缶)
	<u>Aチキンチャップ</u>	<u>A肉豆腐</u>	<u>Aますの塩焼き</u>	<u>Aチキンソテー</u>	<u>Aしいらの和風ムニエル</u>	<u>A豚肉の塩麴焼き</u>	<u>Aソースかつ丼</u>
	<u>B鰯の竜田揚げ</u>	<u>Bシーフード卵焼き</u>	<u>B豚肉ともやしの炒め物</u>	<u>B海鮮ちゃんぽん</u>	<u>Bサラダロールフライ</u>	<u>B鰯の香味焼き</u>	<u>Bさわらのバターチーズ焼き</u>
	カリフラワー炒め	じゃがいもきんぴら	白菜の煮物	かにしゅうまい	冬瓜とちくわの煮物	かぼちゃの煮物	かぶと油揚げの含め煮
	うまい菜の和え物	もやしのポン酢和え	マカロニサラダ	春菊のピーナッツ和え	青菜とえのきの和え物	れんこんサラダ	アスパラサラダ
	474kcal	572kcal	541kcal	586kcal	464kcal	532kcal	563kcal
	482kcal	552kcal	578kcal	451kcal	576kcal	472kcal	537kcal
おやつ	カスタードケーキ・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	スイスロール・牛乳	ライチゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳	クッキー・ジョア
おやつエネルギー	185kcal	114kcal	175kcal	111kcal	153kcal	122kcal	125kcal
夕	御飯	御飯	野菜ピラフ	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、わかめ)	味噌汁(冬瓜、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(えのき、豆苗)	中華スープ(なると、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、かぶ葉)	味噌汁(卵、貝割れ)
	白身魚のマヨネーズ焼き	銀ヒラスの照焼き	グリルチキン	お魚ハンバーグ	鶏肉の葱塩炒め	めばるの生姜煮	ほきの梅肉焼き
	なすの煮浸し	五目煮	キャベツのレモンドレサラダ	ベーコンとほうれん草の炒め物	和風サラダ	なすのしぎ焼き	コンソメ煮
	フルーツ(りんご)	漬物(高菜漬け)		漬物(桜大根)	フルーツ(りんご)	コンポート(黄桃缶)	浅漬け(胡瓜)
エネルギー	527kcal	460kcal	404kcal	448kcal	412kcal	465kcal	447kcal

