



週間予定献立表



日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	麦御飯	ほたて雑炊	御飯	食パン
	味噌汁(玉ねぎ、うずまき麩)	味噌汁(若布、冬瓜)	味噌汁(しめじ、きぬさや)	味噌汁(うまい菜、麩)	味噌汁(もやし、豆苗)	味噌汁(えのき、水菜)	クリームスープ
	がんも煮物	いわし蒲焼	はんぺんの煮物	高野豆腐の煮物	鶏つみれの煮物	厚焼き卵	魚肉ソーセージとピーマンの炒め
	青梗菜のお浸し	おくらのならめ茸和え	ブロッコリーごま和え	長芋とろろ	春菊の辛子和え	キャベツのゆかり和え	ほうれん草サラダ
	たいみそ	ふりかけ(しそ)	たいみそ	牛乳	牛乳	ふりかけ(かつお)	ブルーベリージャム
	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
エネルギー	441kcal	481kcal	460kcal	436kcal	399kcal	439kcal	474kcal
昼	御飯	☆秋の実り行事食☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(えのき、豆苗)	栗おこわ	味噌汁(玉ねぎ、貝割れ)	味噌汁(南瓜、ねぎ)	コンソメスープ(キャベツ、セロリ)	味噌汁(揚げ、かぶ葉)	すまし汁(しろ菜、椎茸)
	うずら豆	すまし汁(つみれ、みつば)	コンポート(黄桃缶)	漬物(胡瓜漬)	フルーツ(バナナ)	漬物(しば漬)	コンポート(みかん缶)
	A白身魚のパン粉焼き	筑前煮	A赤魚の塩焼き	Aさばの照焼き	Aハヤシライス	A豚肉のしぐれ煮	Aきつねうどん
	B鶏肉の柚子醤油ソース	春菊と菊のお浸し	B豚バラ大根	Bチキンピカタ	Bますの幽庵焼き	B白身魚のピザ焼き風	B豚肉の生姜炒め
	ごぼうの炒り煮	フルーツ(柿)	ほうれん草の煮浸し	カリフラワーソテー	ビーフン炒め	あさりと青梗菜の炒め物	ちくわの磯辺揚げ
	白菜と青しその実和え		もやしの和え物	キャベツとチーズサラダ	野菜サラダ	きのこのおろし和え	なすのごま醤油和え
	571kcal	498kcal	456kcal	488kcal	605kcal	462kcal	527kcal
	580kcal		541kcal	482kcal	541kcal	453kcal	615kcal
おやつ	バームクーヘン・牛乳	もみじ饅頭・牛乳	レアチーズムース・牛乳	クリームパン・ジョア	コーヒゼリー・牛乳	クレープ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳
おやつエネルギー	137kcal	170kcal	115kcal	179kcal	122kcal	147kcal	165kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ(きくらげ、人参)	味噌汁(キャベツ、人参)	味噌汁(小松菜、まいたけ)	コンソメスープ(玉ねぎ、マッシュルーム)	すまし汁(花麩、貝割れ)	味噌汁(かぶ、豆苗)	味噌汁(しめじ、みつば)
	麻婆豆腐	千草焼き	油淋鶏	豚肉のトマトソースかけ	かれいの焼き浸し	豆腐の中華旨煮	鶏肉のカレー風味焼き
	うまい菜の中華和え	さっぱり春雨サラダ	かぶの土佐煮	なすの含め煮	青菜炒め	れんこん炒め	冬瓜のコンソメ煮
	フルーツ(オレンジ)	漬物(つぼ漬)	漬物(高菜漬け)	コンポート(カクテル缶)	漬物(桜大根)	フルーツ(りんご)	佃煮
エネルギー	483kcal	489kcal	497kcal	528kcal	410kcal	470kcal	458kcal

