

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
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦御飯	食パン	御飯	御飯	菜粥	御飯	御飯
	味噌汁(わかめ、しろな)	コーンスープ	味噌汁(茄子、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、大根葉)	味噌汁(小松菜、白ネギ)
	納豆	じゃが芋のポトフ	スクランブルエッグ	冬瓜と車麩の煮物	ハムとブロッコリー炒め	はんぺんの煮物	厚揚げの炒め煮
	里芋の煮物	ブロッコリーサラダ	春菊のお浸し	しろ菜の磯和え	白菜と塩昆布和え	ツナおろし	キャベツのおかか和え
	牛乳	ブルーベリージャム	たいみそ	ふりかけ(さけ)	牛乳	ふりかけ(しそ)	もろみみそ
		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	457kcal	524kcal	499kcal	405kcal	368kcal	427kcal	476kcal
昼	御飯	御飯	五目御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ(白菜、人参)	味噌汁(小松菜、舞茸)	すまし汁(うまい菜、花麩)	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)	きのこ汁	コンソメスープ(玉ねぎ、セロリ)	かきたま汁(たまご、三つ葉)
	Aかれいの大葉味噌焼き	A白身魚のムニエル	A豆腐ステーキ	A豚丼	Aますの粕漬け焼き	Aシーフードカレー	A豚肉の南部焼き
	Bスパゲティミートソース	Bチキンカツ	Bさばの味噌煮	B中華風卵焼き	B鶏肉の治部煮	B豚肉の青菜炒め	Bホキの中華あんかけ
	カリフラワーサラダ	もやしソテー	大根炒め	がんもの含め煮	さつまいも甘煮	コロッケ	春雨サラダ
	コンポート(洋梨缶)	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(りんご)	キャベツの酢味噌和え	オクラのゆず和え	フルーツヨーグルト	フルーツ(オレンジ)
	471kcal	544kcal	578kcal	528kcal	505kcal	582kcal	525kcal
Aエネルギー	532kcal	499kcal	512kcal	503kcal	501kcal	535kcal	492kcal
Bエネルギー							
おやつ	今川焼き	レアチーズムース	いちごゼリー	ドームケーキカスタード	せんべい	黒糖饅頭	ライチゼリー
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	154kcal	126kcal	110kcal	179kcal	100kcal	153kcal	111kcal
おやつエネルギー							
夕	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(かぶ、チンゲン菜)	中華スープ(きくらげ、人参)	味噌汁(じゃが芋、かぶ葉)	味噌汁(南瓜、大根葉)	中華スープ(きぬさや、わかめ)	味噌汁(大根、かぶ菜)	中華スープ(かぶ、貝割れ)
	焼肉	餃子	めばるの葱焼き	銀ヒラスの香り蒸し	麻婆豆腐	親子煮	赤魚の照り煮
	なすの信田煮	ほうれん草サラダ	大豆と昆布の煮物	蓮根のそぼろ炒め	うまい菜のピーナッツ和え	もやし炒め	かぼちゃのそぼろあんかけ
	漬物(赤胡瓜漬)		白菜の菊花和え	コンポート(パイン缶)	コンポート(マンゴー缶)	春菊のわさび和え	昆布佃煮
エネルギー	501kcal	478kcal	453kcal	485kcal	555kcal	466kcal	438kcal