

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	月	火	水	木	金	土	日
朝	かに雑炊	御飯	パン	麦御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(南瓜、ねぎ)	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(玉ネギ、まいたけ)	味噌汁(もやし、油揚げ)
	ちくわの甘辛煮	いわし蒲焼	いんげんとベーコンソテー	納豆	魚河岸しょうが醤油	高野炊き合わせ	厚焼き卵
	青菜のからし和え	おくらのかなめ茸和え	カリフラワーサラダ	白菜の煮浸し	キャベツの和え物	なすの和風和え	青菜のおかか和え
	牛乳	ふりかけ(しそ)	メイプルジャム	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(かつお)	たいみそ
		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	402kcal	485kcal	488kcal	452kcal	441kcal	481kcal	468kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(揚げ、白菜)	中華スープ(豆腐、青梗菜)	味噌汁(卵、貝割れ)	味噌汁(大根、かぶの葉)	味噌汁(キャベツ、ねぎ)	すまし汁(豆腐、貝割れ)
	A鯖の塩麴焼き	A豚肉の甘辛炒め	A中華丼	Aかきあげうどん	A煮込みハンバーグ	A酢豚	A白身魚のマヨネーズ焼き
	B鶏肉の生姜焼き	Bしいらの七味焼き	Bますのきのこ蒸し	B若鶏のつけ焼き	Bたらのおニオンソースかけ	Bメバルの煮付け	B豚肉の味噌炒め
	キャベツのソテー	ブロッコリーのマヨサラダ	なすの味噌炒め	ごぼうのひき肉炒め	青梗菜のソテー	ほうれん草のナムル	竹輪と蓮根の旨煮
	胡瓜の甘酢漬け	漬物(青紫蘇の実漬)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(りんご缶)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(洋梨缶)
	491kcal	500kcal	509kcal	427kcal	547kcal	504kcal	525kcal
	451kcal	443kcal	432kcal	520kcal	480kcal	401kcal	493kcal
おやつ	ロアンヌ	ピーチゼリー	プリンムース	スイスロール	どら焼き	コーヒーゼリー	炭酸饅頭
	牛乳	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	137kcal	122kcal	125kcal	175kcal	174kcal	122kcal	128kcal
夕方	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(白菜、豆苗)	具沢山汁	味噌汁(冬瓜、大根葉)	味噌汁(麩、ねぎ)	味噌汁(じゃが芋、わかめ)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(里芋、みつば)
	肉じゃが	えび玉風	アジフライとイカリングフライ	ぶりの山椒焼き	さわらの塩焼き	赤魚のみりん焼き	鶏肉のハニーマスタード焼き
	青梗菜の中華和え	かぶの土佐煮	根菜煮	里芋の煮ころがし	冬瓜のくず煮	さつま芋のいとこ煮	かぶのカニあんかけ
	コンポート(黄桃缶)	コンポート(パイン缶)	うぐいす豆	もやしのごま和え	マカロニサラダ	白菜のお浸し	いんげんのくるみ和え
	499kcal	454kcal	493kcal	491kcal	508kcal	497kcal	456kcal
エネルギー							

