

・・***・***・* 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	月	火	水	木	金	土	日
朝	うめしそ粥	御飯	御飯	御飯	御飯	食パン	麦御飯
	味噌汁(麩、大根葉)	味噌汁(南瓜、三つ葉)	味噌汁(なす、水菜)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(もやし、葱)	コンソメスープ(玉ネギ、しめじ)	味噌汁(きぬさや、わかめ)
	さつまあげの甘辛煮	スクランブルエッグ	厚揚げの中華煮	ミートボール	がんもの煮物	オムレツ	納豆
	ほうれん草のなめ茸和え	大根の柚子風味和え	青梗菜のわさび和え	オクラのお浸し	青菜とえのきピーナッツ和え	カリフラワーサラダ	小松菜のチキン炒め
	牛乳	のり佃煮	ふりかけ(たらこ)	もろみみそ	ふりかけ(のりたま)	アプリコットジャム	牛乳
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	375kcal	505kcal	457kcal	458kcal	430kcal	449kcal	476kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(大根、ニラ)	のっぺ汁	すまし汁(白菜、かまぼこ)	すまし汁(麩、かぶの葉)	味噌汁(さつま芋、大根葉)	味噌汁(しろな、麩)	味噌汁(もやし、うまい菜)
	Aチキンチャップ	A肉豆腐	Aしいらのみそ漬け 焼き	A回鍋肉	Aたらの和風ムニエル	A鶏肉の塩麹焼き	Aソースかつ丼
	B海鮮ちゃんぽん	B銀ヒラスの山椒焼き	Bポークソテー	Bお魚ハンバーグ	Bとりごぼう	Bますの香味焼き	B赤魚ののバター チーズ焼き
	ミニ春巻	白菜のポン酢和え	かぶとつみれの煮物	スパゲティサラダ	大根金平	かぼちゃの甘煮	かぶと油揚げの含め煮
	なすのお浸し	漬物(高菜漬)	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)	海藻サラダ	ブロッコリーサラダ	コンポート(カクテル缶)
	607kcal	522kcal	461kcal	513kcal	468kcal	468kcal	526kcal
	490kcal	416kcal	557kcal	474kcal	461kcal	477kcal	471kcal
おやつ	抹茶ゼリー	クレープバナナ	カスタードケーキ	ぽたぽた焼き	きなこムース	チョコ饅頭	マスカットゼリー
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ジョア
	122kcal	146kcal	185kcal	114kcal	127kcal	139kcal	122kcal
タ	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、豆苗)	コンソメスープ(えのき、ほうれん草)	味噌汁(じゃが芋、にら)	中華スープ(ナルト、貝割れ)	すまし汁(とろろ昆布、みつば)	味噌汁(卵、豆苗)
	さわらの照焼き	かれいの煮付け	グリルチキン	鰯の生姜焼き	豚肉の葱塩炒め	さばの生姜煮	ほきのマスタード焼き
	カリフラワー炒め	ぜんまい炒め	キャベツのレモンドレサラダ	ほうれん草ソテー	かぶの土佐煮	なすのごま味噌炒め	じゃが芋のコンソメ煮
	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(りんご)		漬物(桜大根)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(パイン缶)	漬物(青胡瓜漬)
エネルギー	467kcal	414kcal	442kcal	432kcal	529kcal	525kcal	464kcal

