

11月週間献立表

	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのき和え 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー： 496kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花のお浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 476kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 399kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 470kcal
	バターロール イチゴジャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鮭のバター焼き アスパラベーコンソテー 南瓜サラダ ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 麩の卵とじ・青梗菜の和え物 切干の炒め煮 南瓜スープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム いわしのみぞれ煮 菜の花のお浸し・厚焼き玉子 コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 赤魚のバター焼き・タマゴサラダ 小松菜と厚揚げ煮 ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム ほっけの塩焼きバター焼き 蕪の煮物・卵豆腐 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鰯のバター焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 赤魚ん照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 453kcal	御飯 鶏肉のミリン漬け焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 526kcal	ポークカレー 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー： 560kcal	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 599kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー： 546kcal	御飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 459kcal	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 556kcal
	夕食	御飯 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 617kcal	御飯 鰯のおろし煮 じゃが芋の味噌そぼろ 白菜の甘酢漬け 漬物・味噌汁 エネルギー： 449kcal	御飯 ホキのホイル焼き 金平ごぼう 菜の花のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 505kcal	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ えび入り炒め 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー： 458kcal	御飯 ぶりの胡麻味噌焼き もやしの炒め物 ブロッコリーと竹輪のマヨ和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 533kcal	御飯 ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 570kcal
日計	エネルギー： 1584kcal	エネルギー： 1471kcal	エネルギー： 1525kcal	エネルギー： 1584kcal	エネルギー： 1555kcal	エネルギー： 1428kcal	エネルギー： 1522kcal
	蛋白 65.9g 塩分 8.9g	蛋白 61.3g 塩分 9.0g	蛋白 53.7g 塩分 9.2g	蛋白 65.8g 塩分 8.9g	蛋白 62.1g 塩分 9.4g	蛋白 58.7g 塩分 9.0g	蛋白 61.2g 塩分 9.0g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。