

## 週間献立表

区分	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/25(土)	11/26(日)
朝食	ごはん 鮭の塩焼き ごぼうの焙煎胡麻風味 ふりかけ(たらこ) みそ汁	ホットケーキ 大豆サラダ 黄桃コンポート メープル&マーガリン 牛乳	ごはん 笹かま 卵の花 かけておいしい卵 みそ汁	コッペサンド(あんバター) 果物(マンゴー) ヨーグルト 牛乳	ごはん 肉団子 おくらの湯葉和え ふりかけ(鮭) みそ汁	コッペパン ブロッコリーサラダ ソファール元気ヨーグルト りんごジャム 牛乳	チョコパン ツナポテトサラダ 果物(セネヨリータバナナ) 型抜きチーズ 牛乳
昼食	きつねそば 小松菜と海老の炒め物 牛乳 果物(オレンジ)	ごはん 赤魚の卸し煮 ほうれん草の白和え さつま汁 今川焼き	ハヤシライス シーフードのサラダ 牛乳 果物(りんご)	お弁当 豚汁 飲み物 ティラミス	しょうゆラーメン 春雨サラダ 牛乳 果物(グレープフルーツ)	メンチカツ丼 キャベツの千草漬 実だくさん汁 ブドウゼリー	白身魚の蒲焼丼 若布の生姜和え 実だくさん汁 牛乳プリン(いちご)
夕食	ごはん コーンポーク(マスタードソース) (温野菜) 白菜のレモン風味マリネ コンソメスープ	ごはん 鶏肉の酒蒸し(ゴマソース) 付け合せ(レタス) かぶの塩昆布和え みそ汁	ごはん あじの南蛮漬け 大根の煮物 みそ汁	炒飯 焼売 メンマのピリ辛和え わかめの中華スープ	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 付け合せ(レタス) じゃがいもの金平 みそ汁	ごはん 鶏肉の青紫蘇風味焼き 付け合せ(サニーレタス) カリフラワーの辛子和え みそ汁	ごはん ハムカツ 付け合せ 大根の梅肉和え みそ汁
合計	1432kcal た:65g 脂:43.2g 塩:14.5g	1471kcal た:64.3g 脂:31.7g 塩:10.2g	1478kcal た:65.4g 脂:34.1g 塩:9.3g	1479kcal た:63.4g 脂:44.3g 塩:8g	1431kcal た:65.8g 脂:35.1g 塩:13.7g	1451kcal た:61.2g 脂:35.5g 塩:9.4g	1472kcal た:48.3g 脂:47.9g 塩:7.1g