

週間献立表

| 区分 | 11/12(月) | 11/13(火) | 11/14(水) | 11/15(木) | 11/16(金) | 11/17(土) | 11/18(日) |
|----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | ごはん 豆腐のそぼろあん包み 五目豆 ふりかけ(たらこ) みそ汁 | 菓子パン 大根サラダ 果物(パイナップル) 牛乳 | ごはん 高野豆腐の玉子とし 菜の花と人参の辛子和え ふりかけ(梅かつお) みそ汁 | ぶどうパン ブチ野菜のキッシュ 大根さつぱりサラダ 型抜きチーズ ヤクルト | 玉子雑炊 冷ややっこ 漬物 ミックスジュース(ピーチ) | コッパン チキンサラダ 果物(マンゴー) イチゴジャム 牛乳 | イギリス食パン ハムサラダ 果物(セニョリーバナナ) アップルジャム 牛乳 |
| 昼食 | 肉そば しそ風味ひじきサラダ 牛乳 きなこプリン | ごはん 鶏肉の韓国風チリソース 四色ナムル カムジャタン風スープ ヤクルト 果物(キウイ) | ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 果物(みかん) | マカロニグラタン 野菜のアップルピネガーマリネ ハニートーストのお好みトッピング 牛乳 果物(オレンジ) | 塩ラーメン 鮭ポテトサラダ 牛乳 肉まん | つくね丼 ブロックリーの炒めちりめん和え 実だくさん汁 ソファール(ストロベリー) | ごはん さんまの味噌煮 (共煮) 小松菜と豚肉炒め みそ汁 ソファール元気ヨーグルト |
| 夕食 | ちまき(お粥の方は中華粥) 豚肉と青菜のオイスターソース炒め 焼きビーフン 中華スープ | ごはん 豚肉の赤ワイン煮込み 柑橘類のマリネサラダ コンソメスープ | ごはん 鶏天(辛子醤油) 付け合せ(サニーレタス) ほうれん草の明太子マヨネーズ和え みそ汁 | 鶏五目ごはん 湯豆腐(ポン酢がけ) キャベツのなめ草和え みそ汁 | ごはん トマト煮込みロールキャベツ シリアルサラダ コンソメスープ | ごはん 豚肉の塩炒め 付け合せ(レタス) 白菜とさつま揚げの煮浸し みそ汁 | ごはん 鶏肉のニンニク味噌焼き 付け合せ(サニーレタス) 里芋ときのこの煮物 とろろ昆布汁 |
| 合計 | 1472kcal た:61g 脂:49.9g 塩:16g | 1464kcal た:61.6g 脂:30.7g 塩:5.3g | 1463kcal た:58.5g 脂:38.5g 塩:7.9g | 1425kcal た:52.1g 脂:43.8g 塩:10g | 1434kcal た:50.7g 脂:31.6g 塩:12.7g | 1451kcal た:65.2g 脂:30.9g 塩:8.8g | 1441kcal た:65.4g 脂:36.1g 塩:7.1g |