

献立表

区分	11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)
朝食	ごはん ヒレカツの卵とし (れんこんの塩炒め) キャベツときのご和え おくらのおろしあん 牛乳	ごはん たらと小松菜の柚子おろしあん なす田楽 醤油バターコーン 炊き合わせ 牛乳	ごはん 八宝菜 大学芋 春雨のチャブチェ 牛乳	ごはん ヒレカツ&オムレツ (スパゲティペペロンチーノ) 人参のマリネ 牛乳	ごはん 肉じゃが 五目厚焼卵 小松菜のからし和え いんげんのお浸し 牛乳	ごはん 酢豚 小松菜のからし和え 大豆の華サラダ 大学芋 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き (小松菜ときのごお浸し) たらこマカロニ 牛乳
昼食	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ひじき煮 さつまいもきんとん 青菜のしらす和え みそ汁	ごはん 肉団子の中華あん(三種の野菜炒め) もやしのナムル 麻婆豆腐 いんげんのコーンソース みそ汁	ごはん デミグラスハンバーグ(パンネ) いんげんのコーンソース なすのトマトソース キャベツときのごソテー みそ汁	ごはん 豚肉とねぎ塩焼肉 (キャベツと人参のサラダ) 大学芋 おくらのコーンソース みそ汁	ごはん ハンバーグオニオンソース チキンのハーブ焼き (ほうれん草ときのごソテー、ナポリタンスパゲティ) 人参のマリネ みそ汁	ごはん スパイシーチキン (パンネペペロンチーノ) 三種の野菜炒め なすのトマトソース みそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ(きのごソース) 小松菜と茄子のおろし和え 和風マカロニサラダ 根菜の炒め物 みそ汁
夕食	ごはん ホイコーロー (ブロッコリーのガーリックソース) 海老のチリソース ポテトサラダ みそ汁	ごはん 鶏のから揚げ (キャベツと人参のソテー) チリコンカン おくらのコーンソース みそ汁	ごはん さわらの西京焼き (小松菜ときのごお浸し) 切り干し大根のごまヨサラダ かぼちゃんのいとこ煮 みそ汁	ごはん 白身魚の甘酢あん (青菜のナムル) 麻婆豆腐 アーモンド入りきんとん みそ汁	ごはん 牛すき煮 おくらのコーンソース かぼちゃのずんだソース みそ汁	ごはん 豚の生姜焼き がんも煮 いんげんのごま和え みそ汁	ごはん ビーフシチュー ヤングコーンのマスタードソテー 切り干し大根のごまヨサラダ みそ汁
合計	I:1642kcal た:56.1g 塩:7.6g	I:1622kcal た:67.2g 塩:7g	I:1614kcal た:60.3g 塩:7.5g	I:1663kcal た:57.8g 塩:7.4g	I:1620kcal た:55.2g 塩:7.5g	I:1636kcal た:62.7g 塩:7.2g	I:1663kcal た:56.5g 塩:7.8g

I:エネルギー た:たんぱく質 塩:食塩相当量