

## **周 間 予 定 献 立 表**



				ı	ı			
		10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
今週の麺メニュー	朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
10月21日(火)夕食		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁
「焼きそば」		お魚豆腐の照り煮	野菜炒め	マカロニクリーム煮	野菜の煮物	なすとはんぺんの含め煮	ジャーマンポテト	ツナの卵とじ
		キャベツの和えもの	オクラのなめ茸和え	ブロッコリーサラダ	カリフラワーサラダ	おろし納豆	いんげんのマヨ和え	ほうれん草の磯和え
		漬物	味付け海苔	パン⇒いちごジャム	ふりかけ		パン⇒マーガリン	漬物
				御飯⇒漬物			御飯⇒ふりかけ	
		御飯	御飯	御飯	三色丼	御飯	御飯	御飯
※イメージ図		豚肉の生姜焼き	ホキのマヨ焼き	鶏の照り焼き	なます	回鍋肉	竜田揚げ	ひき肉カレー
	昼	ふろふき大根	ミートなす	ほうれん草炒め	小松菜のゆず和え	蒸しシュウマイ	ビーフン炒め	ミモザサラダ
セレクトメニュー		イタリアンサラダ	ツナサラダ	とろろ芋	パイン缶	オクラの和え物	わかめの酢の物	洋梨缶
・火曜日と金曜日の朝はパンか		みかん缶	洋梨缶	黄桃缶	牛乳	オレンジ	りんご缶	ジョア
ご飯か選べます		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
・火曜日の夜は 麺類かご飯か選	タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
べます		味噌汁	オニオンスープ	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁
		ぶりの煮付け	鶏肉のポロトガル風	豆腐の肉味噌あん	タラのバター醤油焼き	バサの香味焼き	スナップエンドウと鶏炒め	アジの南蛮漬け
	7	肉団子の甘酢炒め	つみれの生姜煮	ツナとじゃがいもの炒め煮	厚揚げのオイスターソース炒め	ブロッコリーの塩炒め	ひじき煮	さつま揚げ味噌炒め
		かぼちゃサラダ	ピクルス	キャベツの梅しそサラダ	白菜のお浸し	春雨和風サラダ	キャベツとカニサラダ	カリフラワーの梅肉和え
エネルキ'ー (kcal)		1834	1787	1784	1779	1839	1849	1773
たんぱく <mark>質</mark> (g)		69.6	69.4	67.5	66.7	70.7	68.3	68.4
脂 賞(g)		42.9	41.1	38.2	43.4	49.3	42.9	40.8
炭水化物(g)		279.2	279.6	282.4	271.8	269.8	289.6	276.2
食塩(g)		8.8	8.9	8.5	9.1	7.9	7.7	9.3

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。