



週間予定献立表

		11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
今週の麺メニュー 11月18日(火)夕食 「高菜パスタ」 	朝	御飯 味噌汁 小松菜炒め 春雨サラダ 味付け海苔	御飯 味噌汁 吹き寄せ煮 白菜サラダ 漬物	御飯/パン コーンスープ ロールキャベツ カリフラワーの和え物 御飯⇒ふりかけ パン⇒チョコクリーム	御飯 味噌汁 つみれの含め煮 大根青じそ和え 漬物	御飯 味噌汁 野菜煮 あおさ納豆	御飯/パン コンソメスープ チキンボールトマト煮 白菜とささみのサラダ 御飯⇒佃煮 パン⇒マーガリン	御飯 味噌汁 厚巻き卵 ブロッコリーの柚子和え たらこふりかけ
	昼	御飯 炒り鶏 大学芋 白菜の昆布じめ パイン缶 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草ソテー 大根の中華和え みかん缶 牛乳	焼き鶏丼 ぜんまい炒り煮 菜種和え りんご缶 牛乳	御飯 サバの味噌煮 里芋ごま煮 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	御飯 ポークチャップ ふろふき大根 オクラの和風サラダ オレンジ 牛乳	御飯 アジフライ 三色いなり煮 ほうれん草ツナ和え 白桃缶 牛乳	御飯 かぼちゃシチュー 大根サラダ 洋梨缶 ジョア
	タ	御飯 中華スープ 中華風卵焼き 厚揚げのオイスターソース炒め アスパラの和え物	御飯 味噌汁 豆腐のカニ風味あんかけ じゃが芋のたらこ炒め フレンチサラダ	御飯 味噌汁 アジの梅肉焼き なすの香り炒め 小松菜の和え物	御飯 すまし汁 ふくさ焼き カレービーフン 蒸し鶏の磯風味サラダ	御飯 中華スープ 四川豆腐 餃子 イタリアンサラダ	御飯 味噌汁 鶏のネギ油風味焼き かぼちゃの含め煮 シーザーサラダ	御飯 味噌汁 ホキのガーリックソース おろしがんも煮 キャベツサラダ
エネルギー (kcal)		1831	1788	1810	1790	1812	1822	1770
たんぱく質 (g)		65.1	66.9	68.7	69.3	69.7	67.0	67.3
脂 質 (g)		41.8	45.2	45.5	37.4	44.5	36.4	40.4
炭水化物 (g)		289.6	268.1	275.7	283.3	274.0	288.0	273.3
食 塩 (g)		9.2	8.7	8.5	8.7	9.0	9.1	7.8

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。