

週間献立表

	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	
朝食	A 洋食 	ポテトクリーム煮 白菜のコールスロー 牛乳 パン	バイクドエッグ かにかまサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ベーコンとちんげん菜のソテー しろ菜とツナのサラダ 牛乳 パン ポタージュ	ソーセージソテー 南瓜と枝豆のサラダ 牛乳 パン コンソメスープ	ポトフ風 スパゲティサラダ 牛乳 パン	エビボールのケチャップ煮 ピーナツ和え 牛乳 パン	ツナ入りスクランブルエッグ 春雨サラダ 牛乳 パン ポタージュ
	B 和食 	豚肉とたまねぎの炒め煮 白菜のコールスロー 牛乳 ごはん 味噌汁	ほうれん草と卵のソテー かにかまサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	かぶと高菜のお粥 はんぺんの煮物 しろ菜とツナのサラダ 牛乳	車麩の煮物 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁	厚揚げのそぼろあんかけ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん 味噌汁	高野豆腐の卵とじ ピーナツ和え 牛乳 ごはん 味噌汁	さつまいも粥 炒り豆腐 春雨サラダ 牛乳
昼食	A	さばの梅風味焼き 大根金平 ほうれん草のごま和え ごはん 具沢山味噌汁	大根と豚肉のこってり煮 じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁	かに玉 中華風海草サラダ マンゴープリン ごはん 中華スープ	めばるの煮付 切干大根の煮物 白菜の梅和え ごはん 味噌汁	あじの唐揚げ油淋ソース ごぼうの山椒風味炒め わさび和え ごはん 味噌汁	【窪田料理長監修メニュー】 トルコライス サラダ イチゴのムース コンソメスープ	鶏肉のねぎ塩焼 ふきと生揚げの煮物 トマトとわかめの和え物 ごはん 味噌汁
	B	親子丼 大根金平 ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁	しらす入り和風パスタ じゃがいものバター醤油炒め キャベツの浅漬け 味噌汁	坦々麺 中華風海草サラダ マンゴープリン	かき揚げ丼 切干大根の煮物 白菜の梅和え 味噌汁	高菜チャーハン ごぼうの山椒風味炒め わさび和え ごはん 味噌汁		あじの野菜あんかけ ふきと生揚げの煮物 トマトとわかめの和え物 ごはん 味噌汁
おやつ	今川焼	チョコブッセ	小倉パイ	カステラ	せんべい	バナナクレープ	ドーナツ	
夕食	A	めばるの葱味噌焼き 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁	ポークピカタ 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	豆腐ハンバーグ さつまいも揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁	かれいのムニエルマスタードクリームソース 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ	豚肉のごま漬焼 ピーマンともやしの炒め物 春菊の磯和え ごはん すまし汁	つくねの照り焼き 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん かき玉汁	さけの塩焼き 茄子の肉みそかけ 切干大根のポン酢和え ごはん すまし汁
	B	鶏むね肉とブロッコリーの塩炒め 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁	白身魚のムニエル 小松菜としめじのソテー カリフラワーと小海老のサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ	さけの照り焼き さつまいも揚げとひじきの煮物 ほうれん草ともやしのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉のトマトチーズ焼き 野菜ソテー 豆サラダ ごはん コンソメスープ	さばの味噌煮 ピーマンともやしの炒め物 春菊の磯和え ごはん すまし汁	ほきのみぞれ南蛮 里芋の煮ころがし ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん かき玉汁	豚肉の生姜焼き 茄子の肉みそかけ 切干大根のポン酢和え ごはん すまし汁
日計	A エネルギー: 1556kcal 炭水化物: 60.8g 脂質: 46.4g 食塩相当: 10.4g	エネルギー: 1792kcal 炭水化物: 65.1g 脂質: 62.5g 食塩相当: 9.9g	エネルギー: 1638kcal 炭水化物: 56.2g 脂質: 49.9g 食塩相当: 11.6g	エネルギー: 1494kcal 炭水化物: 63.6g 脂質: 29.5g 食塩相当: 9.9g	エネルギー: 1618kcal 炭水化物: 65.0g 脂質: 51.9g 食塩相当: 10.2g	エネルギー: 1639kcal 炭水化物: 57.2g 脂質: 48.6g 食塩相当: 9.7g	エネルギー: 1697kcal 炭水化物: 71.8g 脂質: 55.2g 食塩相当: 11.2g	
日計	B エネルギー: 1606kcal 炭水化物: 71.7g 脂質: 39.5g 食塩相当: 10.1g	エネルギー: 1582kcal 炭水化物: 62.6g 脂質: 37.0g 食塩相当: 10.9g	エネルギー: 1539kcal 炭水化物: 65.0g 脂質: 34.8g 食塩相当: 9.6g	エネルギー: 1584kcal 炭水化物: 57.3g 脂質: 35.9g 食塩相当: 8.5g	エネルギー: 1908kcal 炭水化物: 61.9g 脂質: 60.1g 食塩相当: 10.6g	エネルギー: 1637kcal 炭水化物: 60.4g 脂質: 40.8g 食塩相当: 10.7g	エネルギー: 1656kcal 炭水化物: 63.1g 脂質: 50.5g 食塩相当: 8.7g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)
朝食	A 洋食 鯛つみれのスープ煮 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳 E191kcal	ウインナーと野菜のソテー 白菜の和え物 パン ポターージュ 牛乳 E190kcal	はんぺんマヨネーズ焼き パンプキンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 E191kcal	かぶのクリーム煮 オクラのおかか和え パン 牛乳 E192kcal	ベイクドエッグ マカロニサラダ パン パンプキンポターージュ 牛乳 E195kcal	肉団子のトマト煮 もやしとかにの和え物 パン 牛乳 E197kcal	野菜炒め さつま芋サラダ パン コンソメスープ 牛乳 E196kcal
	B 和食 ふんわり真丈の煮物 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E195kcal	にしの甘露煮 白菜の和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 E196kcal	蟹雑炊 さつま揚げの生姜焼き パンプキンサラダ 牛乳 E197kcal	厚揚げとキャベツのごまみそ炒め 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 E194kcal	五目厚焼卵 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E194kcal	三色高野しののだの煮物 もやしとかにの和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 E194kcal	卵しらす粥 いわしの梅煮 さつま芋サラダ 牛乳 E194kcal
昼食	A めばるの甘辛煮 焼きなす ほうれん草のわさび和え ごはん 味噌汁 E199kcal	えびピラフ 野菜のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ E203kcal	ほっけの漬焼き 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとしらすの梅和え ごはん けんちん汁 E207kcal	さわらの西京焼 大豆五目煮 黒ゴマプリン わかめ御飯 すまし汁 E204kcal	さけの菜種焼き いんげんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ ごはん コンソメスープ E204kcal	【秋の行楽御膳】 栗御飯 秋の天麩羅 里芋の田楽 漬物 すまし汁 E208kcal SPECIAL	かれの煮付け 南瓜のそぼろあんかけ オクラのとろろ和え ごはん 味噌汁 E208kcal
	B 牛丼 焼きなす ほうれん草のわさび和え 味噌汁 E197kcal	ほきの香草パン粉焼 野菜のトマト煮 コーンサラダ ごはん コンソメスープ E194kcal	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとしらすの梅和え E198kcal	親子丼 大豆五目煮 黒ゴマプリン すまし汁 E202kcal	キャベツと海老のペペロニー いんげんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ E200kcal		たぬきそば 南瓜のそぼろあんかけ オクラのとろろ和え E202kcal
おやつ	ようかんロール E198kcal	パウムクーヘン E211kcal	ピーチゼリー E185kcal	クリームコンフェ E191kcal	人形焼 E177kcal	まごころすいーつ E195kcal	エクレア E189kcal
夕食	A 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん すまし汁 E199kcal	かれの照り焼き ごま豆腐 しろ菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 E199kcal	牛皿 ごぼうの味噌炒め キャベツの浅漬け ごはん すまし汁 E204kcal	豚肉のガーリックペッパー焼き にらともやしの炒め物 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 E197kcal	鶏肉の酢豚風 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ E197kcal	たらの酒蒸し 野菜あん 鶏レバーの煮込み ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 E198kcal	鶏肉のレモンステーキ アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ E200kcal
	B ミックスフライ さつま芋のレモン煮 なめ茸和え ごはん すまし汁 E196kcal	鶏肉の竜田焼 ごま豆腐 しろ菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁 E210kcal	さばの幽庵焼 ごぼうの味噌炒め キャベツの浅漬け ごはん すまし汁 E197kcal	赤魚の粕漬焼 にらともやしの炒め物 いんげんの胡麻和え ごはん 味噌汁 E198kcal	あじの南蛮漬 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ E195kcal	友禅豆腐 鶏レバーの煮込み ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 E197kcal	さわらのマヨネーズ焼 アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ E199kcal
日計	E1631kcal タンク:62.7g 脂質:49.6g 食塩相:8.4g	E1453kcal タンク:52.0g 脂質:35.0g 食塩相:9.3g	E1637kcal タンク:66.6g 脂質:51.0g 食塩相:8.9g	E1641kcal タンク:75.8g 脂質:53.6g 食塩相:9.0g	E1617kcal タンク:62.7g 脂質:50.8g 食塩相:8.4g	E1657kcal タンク:63.2g 脂質:40.0g 食塩相:11.6g	E1583kcal タンク:65.4g 脂質:47.0g 食塩相:8.1g
日計	E1622kcal タンク:52.1g 脂質:42.1g 食塩相:8.3g	E1631kcal タンク:66.3g 脂質:42.7g 食塩相:8.6g	E1702kcal タンク:63.9g 脂質:47.7g 食塩相:8.9g	E1605kcal タンク:76.2g 脂質:42.0g 食塩相:7.5g	E1713kcal タンク:63.5g 脂質:47.1g 食塩相:9.9g	E1673kcal タンク:59.2g 脂質:36.9g 食塩相:12.2g	E1694kcal タンク:63.7g 脂質:55.4g 食塩相:7.4g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	
朝食	A 洋食 スクランブルエッグ 野菜のマリネ パン コーンポタージュ 牛乳 エネルギー:573kcal	えび団子のコンソメ煮 かにかまの和え物 パン 牛乳 エネルギー:423kcal	はんぺんのチーズ焼 豆サラダ パン コンソメスープ 牛乳 エネルギー:491kcal	肉団子のクリーム煮 かにかまサラダ パン 牛乳 エネルギー:630kcal	ツナポテトトースト キャベツのドレッシング和え フルーツ ポタージュ 牛乳 エネルギー:531kcal	オムレツ アスパラサラダ パン コンソメスープ 牛乳 エネルギー:476kcal	目玉焼き ブロッコリーのごまドレサラダ パン コンソメスープ 牛乳 エネルギー:420kcal	
	B 和食 魚河岸揚げの含め煮 野菜のマリネ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:510kcal	海老入り炒り豆腐 かにかまの和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:445kcal	たまご雑炊 ほっけの塩焼 豆サラダ 牛乳 エネルギー:488kcal	車麩の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:480kcal	厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:465kcal	高野豆腐の卵とじ アスパラサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー:464kcal	鶏肉の味噌雑炊 ツナとキャベツのソテー ブロッコリーのごまドレサラダ 牛乳 エネルギー:453kcal	
昼食	A 鶏肉と根菜の黒酢あん 炒り豆腐 ほうれん草としめじのお浸し ごはん 味噌汁 エネルギー:659kcal	ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ エネルギー:531kcal	ポークバジルソテー 大根サラダ コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ エネルギー:571kcal	さばの梅風味焼き ニラ玉炒め なめ茸和え ごはん 味噌汁 エネルギー:604kcal	たらのレモンペッパー焼き ジャーマンポテト イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー:468kcal	【旬メニュー】 さんまの蒲焼丼 ほうれん草の白和え 季節の果物 具沢山汁 エネルギー:462kcal		さわらの利休焼き 花しんじょうの煮物 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁 エネルギー:506kcal
	B あんかけ五目チャーハン 炒り豆腐 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁 エネルギー:444kcal	さけのチーズ風味ピカタ グリーンサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ エネルギー:518kcal	白身魚のムニエルタルソース 大根サラダ コーヒーゼリー ごはん コンソメスープ エネルギー:471kcal	チャーシュー麺 ニラ玉炒め なめ茸和え 味噌汁 エネルギー:490kcal	鶏肉のバター醤油焼 ジャーマンポテト イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー:541kcal	五目きしめん 花しんじょうの煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 エネルギー:493kcal		
おやつ	パウンドケーキ エネルギー:396kcal	クリームブッセ エネルギー:104kcal	レモンケーキ エネルギー:85kcal	抹茶クリームパンケーキ エネルギー:56kcal	チョコババロア エネルギー:112kcal	ミニたいやき エネルギー:89kcal	原宿ドック エネルギー:109kcal	
夕食	A あさりの卵とじ なすの揚げ浸し ツナ和え ごはん 味噌汁 エネルギー:550kcal	赤魚の照り焼 大根金平 いんげんと春雨のごま和え フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー:448kcal	海鮮豆腐 しゅうまい 三色ナムル ごはん 中華スープ エネルギー:543kcal	牛肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんとベーコンのソテー 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ エネルギー:500kcal	メンチカツ ごぼうのそぼろ炒め 漬物 ごはん 味噌汁 エネルギー:589kcal	かれいの照り焼き 煮しめ 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:414kcal	豚肉の生姜焼 ピーマンとやしの炒め物 ひじきとわかめのマスタード風味和え ごはん すまし汁 エネルギー:546kcal	
	B 豚肉とキャベツのごまみそ炒め なすの揚げ浸し ツナ和え ごはん 味噌汁 エネルギー:635kcal	煮込みハンバーグ 大根金平 いんげんと春雨のごま和え フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー:576kcal	油淋鶏 しゅうまい 三色ナムル ごはん 中華スープ エネルギー:628kcal	さけの香味ソース いんげんとベーコンのソテー 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ エネルギー:458kcal	めばるのしょうゆ焼 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 ごはん 味噌汁 エネルギー:482kcal	牛肉のソテー 煮しめ 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー:534kcal	さばの生姜煮 ピーマンとやしの炒め物 ひじきとわかめのマスタード風味和え ごはん すまし汁 エネルギー:632kcal	
日計	A エネルギー:1878kcal タンパク:63.6g 脂質:70.8g 食塩相:11.0g	エネルギー:1506kcal タンパク:54.5g 脂質:39.1g 食塩相:8.0g	エネルギー:1690kcal タンパク:62.2g 脂質:59.8g 食塩相:10.2g	エネルギー:1700kcal タンパク:66.0g 脂質:68.3g 食塩相:9.1g	エネルギー:1700kcal タンパク:61.0g 脂質:58.8g 食塩相:9.7g	エネルギー:1606kcal タンパク:61.4g 脂質:47.2g 食塩相:11.0g	エネルギー:1581kcal タンパク:69.0g 脂質:55.7g 食塩相:8.0g	
日計	B エネルギー:1685kcal タンパク:54.2g 脂質:58.2g 食塩相:11.0g	エネルギー:1643kcal タンパク:63.0g 脂質:45.1g 食塩相:8.3g	エネルギー:1672kcal タンパク:67.1g 脂質:52.6g 食塩相:7.9g	エネルギー:1484kcal タンパク:62.6g 脂質:37.1g 食塩相:9.6g	エネルギー:1600kcal タンパク:62.7g 脂質:47.9g 食塩相:8.6g	エネルギー:1714kcal タンパク:62.1g 脂質:54.1g 食塩相:10.2g	エネルギー:1697kcal タンパク:62.2g 脂質:56.2g 食塩相:9.6g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)
朝食	A 	野菜とベーコンのトマト煮 スパゲティサラダ パン 牛乳	ウインナーソーテー さつま芋サラダ パン コンソメスープ 牛乳	キャベツと豚肉のコトコト煮 いんげんのごま和え パン パンブキンポタージュ 牛乳	ミートボールのポトフ風 ブロッコリーのサラダ パン 牛乳	茄子のベーコン炒め マカロニサラダ パン コンソメスープ 牛乳	海老ボールのクリーム煮 きゃべつのゆず和え パン 牛乳	オムレツ 短冊野菜のサラダ パン ポタージュ 牛乳
	B 	ほっけみりん漬焼き スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚焼卵 さつま芋サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	青菜粥 はんぺん磯辺焼き いんげんのごま和え 牛乳	ハムとキャベツの炒め物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	ちくわの煮物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	さわらの西京漬焼 きゃべつのゆず和え ごはん 味噌汁 牛乳	トマトリゾット 目玉焼き 短冊野菜のサラダ 牛乳
昼食	A	牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 生姜和え ごはん 味噌汁	かれのの香草パン粉焼 里芋の煮物 菜の花のおかか和え ごはん 味噌汁	あじの柚子胡椒焼き 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 胡瓜とちくわの和え物 ごはん すまし汁	鶏肉の梅風味焼き 筍の土佐煮 チンゲン菜の笹かま和え ごはん 味噌汁	ミックスフライ コールスロー マスカットゼリー ごはん ポタージュ	【秋のあったか麺フェア】 鴨だししょうゆラーメン ナムル 杏仁豆腐	ほきの煮付 にらまんじゅう 春雨サラダ ごはん 味噌汁
	B	中華丼 じゃが芋金平 生姜和え 味噌汁	あんかけ焼きそば 里芋の煮物 菜の花のおかか和え 味噌汁	豚肉の粗挽きマスタード焼 厚揚げと野菜の肉味噌炒め 胡瓜とちくわの和え物 ごはん すまし汁	肉うどん 筍の土佐煮 チンゲン菜の笹かま和え ごはん すまし汁	ハヤシライス コールスロー マスカットゼリー ポタージュ		焼き鳥丼 にらまんじゅう 春雨サラダ 味噌汁
おやつ		まんじゅう	マドレーヌ	どらやき	ミルクカップケーキ	スイートポテト	チョコブッセ	パンナコッタ
夕食	A	さけの西京焼 大豆五目煮 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁	めばるの煮付け ビーフン炒め ザーサイ和え フルーツ	豆腐と野菜入り卵焼き アスパラとえびの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁	白身魚のチリソース 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしの和え物 ごはん 卵スープ	赤魚のねぎ味噌焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁	豚肉のカレー炒め 大根の水晶煮 ほうれん草の和え物 フルーツ	肉豆腐 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁
	B	豚肉のにんにく醤油 大豆五目煮 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 ビーフン炒め ザーサイ和え フルーツ	たちうおの山椒焼き アスパラとえびの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁	牛肉と春雨の韓国風炒め 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしの和え物 ごはん 卵スープ	つくねの照り焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁	たらの菜種焼き 大根の水晶煮 ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	あじのもと焼き 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁
日計	A	エネルギー: 1652kcal タンパク: 65.8g 脂質: 47.5g 食塩相: 8.9g	エネルギー: 1606kcal タンパク: 66.4g 脂質: 37.9g 食塩相: 10.0g	エネルギー: 1555kcal タンパク: 67.3g 脂質: 38.1g 食塩相: 9.9g	エネルギー: 1606kcal タンパク: 66.9g 脂質: 47.2g 食塩相: 10.7g	エネルギー: 1547kcal タンパク: 51.2g 脂質: 55.3g 食塩相: 9.7g	エネルギー: 1530kcal タンパク: 58.2g 脂質: 39.3g 食塩相: 5.7g	エネルギー: 1765kcal タンパク: 70.6g 脂質: 55.9g 食塩相: 11.3g
日計	B	エネルギー: 1649kcal タンパク: 69.4g 脂質: 44.6g 食塩相: 8.7g	エネルギー: 1773kcal タンパク: 58.2g 脂質: 48.4g 食塩相: 10.8g	エネルギー: 1629kcal タンパク: 63.0g 脂質: 48.9g 食塩相: 8.9g	エネルギー: 1554kcal タンパク: 64.2g 脂質: 39.5g 食塩相: 10.3g	エネルギー: 1754kcal タンパク: 50.1g 脂質: 47.9g 食塩相: 9.8g	エネルギー: 1516kcal タンパク: 64.4g 脂質: 33.6g 食塩相: 5.8g	エネルギー: 1816kcal タンパク: 71.6g 脂質: 66.9g 食塩相: 9.1g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	10月30日(土)
朝食	A 洋食 ほうれん草と卵のソテー キャベツのごまドレ和え パン キャロットスープ 牛乳 E1和食: 534kcal	ロールキャベツのポトフ風 南瓜サラダ パン 牛乳 E1和食: 466kcal	スクランブルエッグ アスパラサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 E1和食: 628kcal	ミートボールのクリームシチュー カリフラワーと蟹かまのサラダ パン 牛乳 E1和食: 544kcal	白菜とベーコン豆乳クリーム煮 いんげんとしらすの和え物 パン 牛乳 E1和食: 488kcal	はんぺんのマヨネーズ焼き ポテトサラダ パン コンソメスープ 牛乳 E1和食: 459kcal	ポイルウインナー 豆サラダ パン ポタージュ 牛乳 E1和食: 584kcal
	B 和食 鯛つみれの煮物 キャベツのごまドレ和え ごはん 味噌汁 牛乳 E1和食: 492kcal	肉詰めいなり煮 南瓜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1和食: 521kcal	ホタテ風中華粥 五目厚焼卵 アスパラサラダ 牛乳 E1和食: 560kcal	さつま揚げの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 E1和食: 491kcal	豆腐とえびの煮物 いんげんとしらすの和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 E1和食: 507kcal	さんまの生姜煮 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 E1和食: 612kcal	しらすと青菜のお粥 厚揚げと野菜の炒め物 豆サラダ 牛乳 E1和食: 486kcal
昼食	A 鶏肉の味噌マヨ焼 高野豆腐の含め煮 春菊のわさび和え ごはん 味噌汁 E1和食: 580kcal	赤魚の照り焼 ふきと生揚げの煮物 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁 E1和食: 434kcal	酢鶏 餃子 中華風和え ごはん 中華スープ E1和食: 550kcal	さけのシャリピソース レタスサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ E1和食: 519kcal	たらのおろし煮 なす田楽 キャベツのわさび和え ごはん 味噌汁 E1和食: 493kcal	【ハロウィンメニュー】 挽肉と南瓜のカレー サラダ 季節の果物 コンソメスープ E1和食: 555kcal	牛肉のすき焼風煮 金平ごぼう もやしと胡瓜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 E1和食: 553kcal
	B 月見うどん 高野豆腐の含め煮 春菊のわさび和え E1和食: 317kcal	かつ丼 ふきと生揚げの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁 E1和食: 580kcal	味噌ラーメン 餃子 中華風和え E1和食: 528kcal	豚肉の黒胡椒焼き レタスサラダ 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ E1和食: 519kcal	鶏肉の塩麹焼き なす田楽 キャベツのわさび和え ごはん 味噌汁 E1和食: 588kcal	SPECIAL E1和食: 524kcal	かき揚げそば 金平ごぼう もやしと胡瓜のドレッシング和え E1和食: 524kcal
おやつ	小倉パイ E1和食: 89kcal	ドーナツ E1和食: 92kcal	人形焼き E1和食: 77kcal	ドームケーキ(カスタード) E1和食: 102kcal	プリン E1和食: 84kcal	かぼちゃのムース E1和食: 208kcal	ワッフル E1和食: 82kcal
夕食	A さばの塩麹焼き かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁 E1和食: 574kcal	鶏肉の治部煮 あんかけ豆腐 しろなお浸し フルーツ ごはん すまし汁 E1和食: 540kcal	あじの塩麹焼き 五目しんじょうの煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 E1和食: 418kcal	牛肉とアスパラのオイスターソース炒め じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁 E1和食: 584kcal	かれのいたこマヨ焼 南瓜の煮物 大根の塩昆布和え ごはん 味噌汁 E1和食: 500kcal	ほっけみりん漬焼き ブロッコリーとしめじのソテー チンゲン菜の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 E1和食: 416kcal	さけのムニエル 小松菜のソテー コーンとポテトのドレッシング和え ごはん コンソメスープ E1和食: 552kcal
	B 豚肉の黒酢焼き かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁 E1和食: 537kcal	めばるの蒲焼 あんかけ豆腐 しろなお浸し フルーツ ごはん すまし汁 E1和食: 539kcal	豚肉の柳川風 五目しんじょうの煮物 いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 E1和食: 588kcal	さわらの梅味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁 E1和食: 534kcal	豚肉の和風ピカタ焼 南瓜の煮物 大根の塩昆布和え ごはん 味噌汁 E1和食: 572kcal	牛肉のしゃぶしゃぶ風 ブロッコリーとしめじのソテー チンゲン菜の磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 E1和食: 459kcal	メンチカツ 小松菜のソテー コーンとポテトのドレッシング和え ごはん コンソメスープ E1和食: 584kcal
日計	A E1和食: 1777kcal 2人分: 64.6g 脂質: 73.6g 食塩相: 9.6g	E1和食: 1532kcal 2人分: 64.9g 脂質: 34.0g 食塩相: 8.4g	E1和食: 1678kcal 2人分: 73.2g 脂質: 44.6g 食塩相: 10.1g	E1和食: 1749kcal 2人分: 71.0g 脂質: 52.7g 食塩相: 9.3g	E1和食: 1565kcal 2人分: 61.7g 脂質: 44.6g 食塩相: 9.1g	E1和食: 1638kcal 2人分: 55.5g 脂質: 54.2g 食塩相: 9.3g	E1和食: 1771kcal 2人分: 73.0g 脂質: 65.3g 食塩相: 10.0g
日計	B E1和食: 1435kcal 2人分: 55.4g 脂質: 46.4g 食塩相: 8.9g	E1和食: 1732kcal 2人分: 62.0g 脂質: 46.9g 食塩相: 9.5g	E1和食: 1753kcal 2人分: 67.8g 脂質: 57.3g 食塩相: 10.5g	E1和食: 1646kcal 2人分: 65.0g 脂質: 43.3g 食塩相: 9.0g	E1和食: 1751kcal 2人分: 66.1g 脂質: 57.4g 食塩相: 9.4g	E1和食: 1834kcal 2人分: 66.3g 脂質: 65.9g 食塩相: 9.1g	E1和食: 1676kcal 2人分: 51.7g 脂質: 52.1g 食塩相: 9.9g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		10月31日(日)					
朝食	A 洋食	アスパラと海老のソテー ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳 エネルギー: 401kcal					
	B 和食	肉詰めいなり煮 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: 503kcal					
昼食	A	さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁 エネルギー: 632kcal					
	B	親子丼 切干大根の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー: 570kcal					
おやつ		カステラ エネルギー: 83kcal					
夕食	A	鶏肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁 エネルギー: 430kcal					
	B	たちうおのしそ焼き ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁 エネルギー: 474kcal					
日計	A	エネルギー: 1546kcal 炭水化物: 62.3g 脂質: 45.0g 食塩相: 3.7g					
日計	B	エネルギー: 1630kcal 炭水化物: 62.5g 脂質: 48.7g 食塩相: 3.4g					

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。