

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 3年 11月 28日 ~ 令和 3年 12月 4日

	11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)	12/1(水)	12/2(木)	12/3(金)	12/4(土)
朝	ロールパン ツイストロール ジャム 野菜スープ チーズオムレツ きのこのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き 水菜とささみの和え物 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b五目煮豆 エビ団子の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 ほうれん草のバターソ テー ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 がんもの煮物 キャベツのごま和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 水菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 車ふの卵とし オクラのツナマヨ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.1 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 4.4 g
昼	御飯 ホイコーロー かぼちゃとひき肉の甘 辛炒め もやしの中華和え ワンタンスープ	《健康以外メニュー》 卵サンドとツナサンドの プレート か 卵サンドとハムサンドの プレート か きのこことベーコンのリ ゾットとおかず ブロッコリーのマリネ コンソメスープ	ちゃんぽん麺 御飯 なすの揚げ浸し れんこんの梅和え	御飯 煮込みハンバーグ じゃがいものポトフ かぼちゃサラダ 洋風卵スープ	カツ丼 里いもの煮物 大根サラダ みそ汁	御飯 揚げぎょうざ なすの煮付け ブロッコリーの中華和 え 中華スープ	御飯 鶏の照り焼き ほうれん草のマカロニ グラタン 白菜の和え物 パンプキンポタージュ
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 33.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.4 g
夕	御飯 あじの照り焼き 切干大根の煮物 ツイストマカロニのド レッシング和え すまし汁	御飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 春雨の和え物 コーンスープ	御飯 焼き鮭の和風おろし ソース 白菜とベーコンのク リーム煮 カリフラワーの和え物 さつま汁	御飯 白身魚フライとコーン コロケ アスパラのソテー トマトとアボカドのお かか和え すまし汁	御飯 関東風おでん 長いもステーキ ごぼうサラダ フルーツ	御飯 赤魚のおろし煮 ビーフンの山菜炒め カリフラワーの和え物 すまし汁	御飯 えび玉風あんかけ 麻婆春雨 春菊とひじきの白和え 中華スープ
	エネルギー 447 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 28.8 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.7 g
おやつ	もみじまんじゅう	パンの耳のピザ風	セレクトおやつ	サラダ レモンケーキ せんべい	チーズタルト	どらやき (カスタード)	クリームコンフェ
	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.2 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 7.5 g 食繊維総量 0.9 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 47 146 kcal たんぱく質 0.4 3.2 g 食繊維総量 0.1 0.3 g 食塩相当量 0.2 0.3 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 76 kcal たんぱく質 3.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 3年 12月 5日 ~ 令和 3年 12月 11日

	12/5(日)	12/6(月)	12/7(火)	12/8(水)	12/9(木)	12/10(金)	12/11(土)
朝	食パン ジャム コンソメスープ 魚肉ソーゼルのケチャップ炒め フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも もずく酢 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 チンゲン菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 えび炒り卵 カリフラワーのごまだれかけ ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ほうれん草のおろし和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 いんげんのベーコンソテー 温泉卵 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 角ふの煮物 小松菜の和え物 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.8 g
昼	御飯 ポークソテー玉ねぎソース ごぼうの炒り煮 わかめと大根の酢の物 みそ汁	きつねきしめん 御飯 かぼちゃの煮物 なすのさっぱり和え 青りんごゼリー	御飯 酢豚 ふろふき大根 れんこんとひじきのマヨネーズ和え 中華スープ	御飯 クリームシチュー アスパラのソテー オクラと長いものサラダ フルーツ	親子丼 さつまいもと切り昆布の煮物 水菜のごま和え みそ汁	きのこの炊き込み御飯 揚げだし豆腐 なすのそぼろみそ煮 マセドアンサラダ 豚汁	御飯 焼肉風炒め 手作り卵豆腐かにあんかけ かぼちゃと大豆のサラダ みそ汁
	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 豆腐のステーキ 鶏と里いもの煮物 小松菜のおろし和え すまし汁	御飯 ポテトオムレットとチキンナゲット きのこのベーコン炒め 切干大根ドレッシング和え えび団子のスープ	御飯 アジの香味焼き しらたきの煮物 トマトポン酢和え つけもの	御飯 キャベツと厚揚げのオイスター炒め たらこスパゲティ 白菜のゆかり和え 根菜のスープ	御飯 豚バラ大根 レンコンのみそ炒め きゅうりのなめこ和え すまし汁	御飯 肉団子の甘辛煮 はるさめの炒めもの 長いもたんざく 中華スープ	御飯 赤魚の唐揚げポン酢ソース ブロッコリーのツナソテー 切干大根のごま酢和え フルーツ
	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 24.4 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 15.9 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.2 g
おやつ	ドームケーキ (カスタード)	セレクトおやつ	原宿ドック (ココアバナナ)	まがり マドレーヌ せんべい	ドーナツ	たい焼き	エクレア
	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 39 111 kcal たんぱく質 0.7 1.4 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.2 g	エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.5 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g