

週間献立表

☆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 4年 11月 20日 ~ 令和 4年 11月 26日

	11/20(日)	11/21(月)	11/22(火)	11/23(水)	11/24(木)	11/25(金)	11/26(土)
朝	食パン ジャム わかめスープ ウインナーソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 水菜のごま和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 角天と白滝の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き もずく酢 ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 さんまの蒲焼き ブロッコリーの和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのマヨ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 白菜の和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.5 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 9.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.7 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.9 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.5 g
昼	御飯 焼肉風炒め さつまいものレモン煮 きゅうりと大根の塩昆布和え みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ 里いもの煮物 アスパラのサラダ 中華卵スープ	しょうゆラーメン 御飯 ぜんまいの炒り煮 ひじきと長いものわさび和え	《勤労感謝の日》 松茸ごはん カツオのたたき 卵の花 春菊の錦糸和え けんちん汁	《オリジナルバーガー》 ハンバーガー か 白身フライバーガー フライドポテト アスパラのドレッシング和え コーンスープ	牛丼 ひじきの煮物 小松菜のしらす和え 切干大根のみそ汁	御飯 えびチリ さつまいもと切り昆布の煮物 ごぼうサラダ わかめスープ
	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 9.0 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 15.0 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 2.8 g
夕	御飯 鯖の西京焼き レンコンのそぼろ炒め はるさめの和え物 すまし汁	御飯 ポークソテー玉ねぎソース きのこソテー 小松菜のツナ和え フルーツヨーグルト	御飯 さばの味噌煮 じゃがいもの和風炒め カリフラワーのごまドレッシング和え すまし汁	御飯 ピーマンの肉詰めフライ かぶのかにあんかけ マカロニサラダ すまし汁	御飯 鶏のケイちゃん焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え フルーツ	御飯 ぶり大根 なすのみそ炒め きゅうりとしらすの酢の物 つけもの	ゆかりご飯 厚揚げの肉みそかけ 春巻 大根のおかか和え すまし汁
	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.2 g
おやつ	どら焼 (こしあん)	セレクトおやつ	プチシュー (カスタード、チョコ)	小倉もなか	ロールケーキ (ショコラ)	おにぎり ドーナツ せんべい (あんこ)	チーズタルト
	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 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 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 46 148 kcal たんぱく質 0.6 2.0 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.2 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g

週間献立表

☆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 4年 11月 27日 ~ 令和 4年 12月 3日

	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)
朝	ロールパン ツイストロール ジャム コンソメスープ 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 がんもの煮物 キャベツのごま和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 焼きししゃも なすのごま和え 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 車麩の卵とじ オクラのツナマヨ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 27.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.4 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.2 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 4.3 g
昼	御飯 ホイコーロー 長いものおかか煮 れんこんとひじきのマ ヨネーズ和え ワンタンスープ	きつねきしめん 御飯 かぼちゃの煮物 なすのおろし和え 青りんごゼリー	御飯 煮込みハンバーグ じゃがいものポトフ 大根サラダ 洋風卵スープ	カツ丼 里いもの煮物 白和え みそ汁	シーフードカレー ブロッコリーのウイン ナーソテー オクラと長いものサラ ダ つけもの 手作り抹茶ミルクプリ ン	御飯 あじの南蛮漬け 厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え みそ汁	御飯 鶏の照り焼き ほうれん草のマカロニ グラタン カリフラワーの青じそ ドレッシング和え パンプキンポタージュ
	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 28.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.0 g
夕	御飯 あじの照り焼き 切干大根の煮物 ツイストマカロニド レッシング和え すまし汁	御飯 タンドリーチキン 白菜とベーコンのク リーム煮 春雨のドレッシング和 え オニオンスープ	御飯 焼き鮭の和風おろし ソース 高野豆腐の煮物 カリフラワーの和え物 さつま汁	御飯 豚バラ大根 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 肉団子のトマト煮込み レンコンの味噌炒め きゅうりのなめこ和え 中華スープ	御飯 えび玉風あんかけ 麻婆春雨 春菊とささみのごまだ れ和え つけもの	御飯 赤魚のおろし煮 ビーフンの山菜炒め 白菜の和え物 すまし汁
	エネルギー 429 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 31.9 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.4 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.5 g
おやつ	もみじまんじゅう	サラダ レモン せんべい ケーキ	セレクトおやつ	いなかまんじゅう	スイートポテト	どらやき (カスタード)	クリームコンフェ
	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 46 169 kcal たんぱく質 0.6 2.3 g 食繊維総量 0.1 0.3 g 食塩相当量 0.1 0.2 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 64 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 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