

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 5年 11月 19日 ~ 令和 5年 11月 25日

	11/19(日)	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/25(土)
朝	食パン マーマレード わかめスープ ブロッコリーの ツナ煮 バナナ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 白菜のごま和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 角天と しらたきの煮物 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 魚肉ソーセージの ケチャップ炒め 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 497 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.4 g 食繊維総量 3.6 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 442 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.6 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 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の 塩昆布和え みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 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 ひじきと長芋の わさび和え	牛丼 金平ごぼう 小松菜のしらす和え 切干大根のみそ汁	《勤労感謝の日》 きのこの 炊き込み御飯 カツオのたたき 卵の花 春菊のきんし和え けんちん汁	《セレクトメニュー》 照り焼きバーガーか チキン竜田バーガーか きのこパスタの チーズリゾット 南瓜サラダ ミネストローネ	御飯 えびチリ 小松菜の煮浸し もやしとハムの 和え物 チンゲン菜の 中華スープ
	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 6.5 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 586 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 48.0 g 食繊維総量 10.9 g 食塩相当量 6.5 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 鯖のさいきょう焼き レンコンの そばろ炒め ぜんまいの 中華風和え物 すまし汁	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース なすのみそ煮 小松菜のツナ和え マッシュルームの スープ	御飯 さばのみそ煮 じゃが芋の和風炒め 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 里芋のかにあんかけ マカロニサラダ すまし汁	御飯 鶏のケイちゃん焼き カリフラワーの 薄くす煮 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 水菜と しらすの酢の物 つけもの	ゆかりご飯 厚揚げの肉味噌かけ たらこスパゲティ 大根のおかか和え すまし汁
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.6 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.9 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 26.6 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	おにぎり せんべい 0-ル-キ (ショウ)	セレクトおやつ	プチシュー (カスタード、チョコ)	どらやき (抹茶あん)	ドームケーキ (カスタード)	どら焼 (こしあん)	パウムクーヘン
	エネルギー 46 kcal たんぱく質 0.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 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 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	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 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 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 5年 11月 26日 ~ 令和 5年 12月 2日

	11/26(日)	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	12/1(金)	12/2(土)
朝	ロールパン ツイストロール マーガリン コンソメスープ オムレツ きのこのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き 水菜のごま和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b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 チンゲン菜の ごま和え ぶりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 焼きししゃも キャベツの磯辺和え ぶりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 水菜の煮浸し ぶりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 車心の卵とじ オクラの ツナマヨ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.1 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.9 g
昼	御飯 ホイコーロー 長芋のおかか煮 れんこんの 梅じゃこ和え えび団子のスープ	御飯 ポークビーンズ かぼちゃの マヨチーズ焼き ほうれん草の くるみと和え みそ汁	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	みそ煮込みうどん 御飯 温泉卵 れんこんの マヨネーズ和え	シーフードカレー ブロッコリーの ウィナーソテー オクラと 長いものサラダ ぶくしん漬け	御飯 たらの外刺し焼き 厚揚げの煮物 アスパラの くるみと和え みそ汁	御飯 鶏の照り焼き マカロニコンソメ煮 かりん粉の 青じそドレッシング和え パン粉キノコタヂ
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.7 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 鶏の生姜風味焼き アスパラのソテー オクラのおかか和え すまし汁	御飯 牛肉ともやしの オイスター炒め 焼きなすの ごまだれかけ カリフラワーの 和え物 さつま汁	御飯 豚のねぎみそ焼き かぼちゃと ベーコンのクリーム煮 春雨 ドレッシング和え オニオンスープ	御飯 肉団子の トマト煮込み レンコンのみそ炒め アボカドの サラダ和え コーンスープ (非常食)	御飯 豚ニラ炒め 里芋と しいたけの煮物 チンゲン菜と えのきの和え物 すまし汁	御飯 赤魚のおろし煮 ビーコンの山菜炒め 白菜の和え物 すまし汁
	エネルギー 434 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.9 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	サラダ きんつば せんべい	もみじまんじゅう	クリームブッセ	薄皮まんじゅう	スイートポテト	だらやき (カスタード)	オレンジゼリー
	エネルギー 46 117 kcal たんぱく質 0.6 27 g 食繊維総量 2.1 2.5 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	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 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 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 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 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5年12月3日～令和5年12月9日

	12/3(日)	12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)	12/9(土)
朝	食パン チョコレートジャム 野菜スープ 魚肉ソーセージと 野菜のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 角心の煮物 水菜の辛子和え 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 スクランブルエッグ カリフラワーの おかか和え ふりかけ ジョア	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 いんげんのパコソテー オクラと めかぶの和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 たまご豆腐 キャベツと ハムのソテー 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.6 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 4.6 g
昼	御飯 ポークチャップ ごぼうの炒り煮 わかめと 大根の酢の物 みそ汁	御飯 揚げ出し豆腐 なすのそぼろみそ煮 マセドアンサラダ かき玉汁	御飯 豚肉の五目炒め ふろふき大根 さつま芋の ころころサラダ 中華スープ	御飯 クリームシチュー アスパラのソテー 水菜と大根のサラダ フルーツ	御飯 鶏のさんしょう焼き 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	ちゃんぽん麺 御飯 なすの煮浸し れんこんの梅和え	親子丼 さつま芋と 切り昆布の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 8.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 29.1 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.1 g
夕	御飯 蒸し鶏のねぎソース かんぴょうの煮物 小松菜の和え物 すまし汁	御飯 えび団子の チリソースがけ 山菜スパゲティ 切干大根の ドレッシング和え チンゲン菜の 中華スープ	御飯 さばの香味焼き しらたきの煮物 れんこんとひじきの さっぱり和え物 すまし汁	御飯 キャベツと 厚揚げのオムレツ炒め さといもの そぼろあんかけ 白菜のゆかり和え すまし汁	御飯 チンジャオロース 春雨の炒めもの 長芋たんざく 中華スープ	御飯 ポテトオムレツと チキンナゲット きのこソテー バンバンジー風 コンソメスープ	御飯 たらの唐揚げ ボン酢ソース 高野豆腐の煮物 切干大根の 中華風和え物 つけもの
	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 17.8 g 食繊維総量 8.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 4.4 g
おやつ	まがり せんべい 黒糖 まんじゅう	たい焼き	ドームケーキ (あんこ)	りんごのタルト	カスタードクレープ	セレクトおやつ	人形焼き
	エネルギー 48 kcal たんぱく質 0.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 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 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