

献立表

2012年11月19日

～

2012年12月2日

	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
朝	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそかけ 味噌汁のり 味噌汁（とろろ昆布・ねぎ） 牛乳	御飯 なすのひき肉炒め とろろ芋 いんげんの土佐和え 味噌汁（にら・しいたけ） 牛乳	御飯 切干大根の煮付け 温泉卵 春菊の中華和え 味噌汁（わかめ・ねぎ） 牛乳	御飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしの生姜和え 梅干し 味噌汁（じゃがいも・わかめ） ヨーグルト	御飯 ひじきの炒り煮 納豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁（高野・キャベツ） 牛乳	御飯 焼魚（ほっけ） キャベツのしそ和え 昆布佃煮 味噌汁（もやし・にら） 牛乳	御飯 ウィンナーソテー ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 味噌汁（えのき・油揚げ） ヤクルト
昼	チキンカレー たまごサラダ ピーチヨーグルト コンソメスープ	御飯 エビカツ じゃがいものきんぴら グリーンサラダ 果物（洋梨缶） 味噌汁（白菜・油揚げ）	御飯 鶏肉のもろみ焼き 炒めなます 白菜のごま和え 果物（バナナ） 味噌汁（かまぼこ・きぬさや）	御飯 ミートローフ 小松菜とベーコンの洋風煮浸し スパゲティサラダ 果物（グレープフルーツ） コンソメスープ	はらこ飯 油麴の煮しめ 長芋のおくら和え 果物（りんご・オレンジ） お吸い物	御飯 鶏肉の照焼 五目炒り煮 ツナサラダ 果物（黄桃缶） 味噌汁（ふのり・かまぼこ）	御飯 さばのみそ煮 切干大根の煮付け えび入りサラダ 果物（キウイ） すまし汁（きぬさや・麴）
おやつ	ずんだプリン	抹茶どら焼き	ドーナツ	カボチャババロア	ゆずケーキ	杏仁豆腐ベリーソース	今川焼（クリーム）
夕	御飯 さわらの梅香焼き 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁（じゃがいも・万ねぎ）	御飯 豚肉のスタミナ炒め 切昆布の煮物 漬物 味噌汁（さつまいも・玉ねぎ）	御飯 かれいのあっさり煮付け 生揚げの煮物 即席漬 味噌汁（しめじ・麴）	御飯 シルバーの変わり焼き 里芋の田楽 漬物 味噌汁（いんげん・油揚げ）	御飯 豚肉の和風ソテー かぶのじゃこ煮 煮豆 味噌汁（玉ねぎ・しいたけ）	御飯 かぼちゃコロッケ 高野豆腐の味噌炒め 漬物 味噌汁（わかめ・豆腐）	ゆかり御飯 白菜の重ね蒸し 変わりきんぴら 漬物 中華スープ
エネルギー	1613Kcal	1619Kcal	1631Kcal	1634Kcal	1580Kcal	1567Kcal	1649Kcal
タンパク質	70.3 g	55.0 g	71.1 g	57.3 g	72.5 g	65.6 g	59.0 g
脂質	39.1 g	34.6 g	38.3 g	36.3 g	26.0 g	36.2 g	45.9 g
食塩	9.4 g	8.6 g	8.6 g	9.5 g	9.1 g	9.8 g	9.6 g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

	26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	1日 (土)	2日 (日)
朝	御飯 とろろ芋 ぜんまいの煮物 いんげんのお浸し 味噌汁（にら・麴） 牛乳	御飯 たまごとじ なめたけおろし 味付けのり 味噌汁（キャベツ・わかめ） 牛乳	御飯 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁（ふのり・麴） 牛乳	御飯 すごもり卵 チンゲン菜のソテー 梅干し 味噌汁（もやし・きぬさや） ヨーグルト	御飯 かにかまあんかけ 納豆 ほうれん草の生姜和え 味噌汁（高野・いんげん） 牛乳	御飯 春雨炒め 白菜サラダ あみ佃煮 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） 牛乳	御飯 オムレツ じゃがいもの含め煮 ふりかけ 味噌汁（白菜・にら） ヤクルト
昼	御飯 サーモンフライ もやしの煮付け 小松菜のごま和え 果物（白桃缶） 味噌汁（大根・葉大根）	バターロール ジャム クリームシチュー キャベツサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	御飯 焼肉野菜炒め さつまいものレモン煮 大根サラダ 果物（りんご） 味噌汁（白菜・油揚げ）	御飯 さばの香味焼き 筑前煮 春菊の土佐和え 果物（みかん缶） 味噌汁（玉ねぎ・おくら）	御飯 イタリアンハンバーグ ジャーマンポテト かぶサラダ いちごフルーチェ コンソメスープ	御飯 さわらのごま風味みりん焼き ひじきの煮物 キャベツのしその実和え 果物（オレンジ） 味噌汁（大根・油揚げ）	御飯 肉豆腐 野菜とツナのソテー チンゲン菜のお浸し 果物（白桃缶） 味噌汁（ふのり・高野）
おやつ	ミルクプリン	たいやき	オレンジ蒸しパン	栗蒸しようかん	ぶどうゼリー	豆蒸しパン	チョコババロア
夕	御飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ ひじきれんこん 即席漬 味噌汁（里芋・ねぎ）	御飯 豚肉のみそ炒め 切昆布の煮付 煮豆 味噌汁（チンゲン菜・人参）	御飯 たらもの甘酢あんかけ 五目豆 漬物 味噌汁（しめじ・万ねぎ）	御飯 鶏肉の南部焼き お魚豆腐揚げの煮物 漬物 味噌汁（じゃがいも・わかめ）	御飯 ぶりの幽庵焼き 切干大根の煮付 即席漬 味噌汁（えのき・葉大根）	御飯 鶏肉の梅じそ焼き 小松菜の炒め物 漬物 味噌汁（しめじ・麴）	御飯 鮭の黄身焼き 大根のきんぴら 漬物 味噌汁（里芋・きぬさや）
エネルギー	1591Kcal	1647Kcal	1569Kcal	1599Kcal	1633Kcal	1570Kcal	1551Kcal
タンパク質	58.5 g	65.3 g	60.7 g	65.0 g	60.6 g	62.5 g	66.7 g
脂質	39.9 g	40.7 g	28.4 g	36.5 g	43.3 g	32.7 g	32.8 g
食塩	8.0 g	8.2 g	9.8 g	9.2 g	8.4 g	8.6 g	9.0 g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。