

週間予定献立表

2017年11月6日

～

2017年11月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	御飯 温泉卵 ひじきの煮物 煮豆 味噌汁(小松菜・高野豆腐) ヨーグルト	御飯 厚焼き玉子 大根と挽肉の甘辛煮 味付けのり 味噌汁(白菜・麩) オレンジジュース	御飯 厚揚げの煮物 カリフラワーの梅和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・麩) 牛乳	御飯 オムレツ 油麩の煮物 しその実漬 味噌汁(じゃが芋・いんげん) ヨーグルト	御飯 肉詰めいなりの煮物 きゅうりとワカメの甘酢和え 梅干し 味噌汁(なす・葉大根) 牛乳	御飯 納豆 なすの挽肉炒め しらすおろし 味噌汁(麩・キャベツ) ヤクルト	御飯 さんまの生姜煮 チンゲン菜の磯和え 煮豆 味噌汁(かまぼこ・にら) 牛乳
昼	御飯 あじのねぎみそ焼き れんこんの塩バター炒め いんげんの辛子和え 果物(オレンジ) 味噌汁(里芋・ねぎ)	たぬきうどん かぶのふわふわ煮 酢の物 果物(バナナ)	御飯 赤魚の幽庵焼き 変わり金平 華風和え 果物(りんご) 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ボークカレー コールスロー 福神漬け フルーツヨーグルト コンソメスープ	御飯 鮭の南蛮漬け ジャーマンポテト 小松菜のごま和え 果物(マンゴー) 味噌汁(えのき・油揚げ)	御飯 八宝菜 しゅうまい ほうれん草の磯和え 果物(みかん缶) 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 すき焼き風煮 ブロッコリーとパプリカのソテー さつま芋のサラダ 果物(黄桃缶) 味噌汁(もやし・にら)
おやつ	バニラババロア	バウムクーヘン	ほうじ茶ゼリー	きな粉蒸しパン	キャラメルプリン	たこ焼き	アイスクリーム
夕	御飯 チキンステーキ 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(なめこ・豆腐)	御飯 鮭のチーズムニエル ほうれん草の炒り煮 漬物 味噌汁(さつま芋・高野豆腐)	御飯 鶏肉の香草焼き チンゲン菜のオイスター炒め 煮豆 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 さわらの香味焼き 高野豆腐のそぼろあんかけ ゆかり和え 味噌汁(にら・もやし)	御飯 チンジャオロース かぼちゃの煮物 即席漬け 味噌汁(わかめ・高野豆腐)	御飯 擬製豆腐 しぐれ煮 漬物 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鮭のクリームソースがけ 茄子とベーコンのケチャップ煮 漬物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)
エネルギー	1568Kcal	1526Kcal	1594Kcal	1644Kcal	1629Kcal	1681Kcal	1753Kcal
タンパク質	65.0g	56.9g	64.3g	66.9g	63.9g	68.9g	65.9g
脂質	20.4g	33.6g	36.3g	32.5g	38.9g	36.6g	53.7g
食塩	10.6g	9.7g	8.4g	10.2g	8.8g	8.8g	9.2g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

寶樹苑いずみ