

愛の家グループ 様
週間献立表

	10月 8日(火)				10月 9日(水)				10月 10日(木)				10月 11日(金)			
朝	ご飯 竹輪の蒲焼 鶏そぼろ ハリハリ漬 味噌汁				ご飯 豆腐ハンバーグ 温野菜 ねり梅 味噌汁				ご飯 納豆 キャベツのお浸し 赤かっぱ 味噌汁				ご飯 シューマイ オクラとワカメの和え物 ふりかけ 味噌汁			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	341kcal	9.7g	5.3g	3.5g	372kcal	8.8g	11g	2.5g	362kcal	14.2g	6.4g	2.1g	447kcal	16.6g	13.9g	2.9g
昼	ご飯 鶏の治部煮風 小松菜と油揚げの炒め物 インゲンとコーンのドレ和え 味噌汁				生姜うどん 竹輪の磯辺焼 ブロッコリーと玉葱のドレ和え				ご飯 アジの塩焼き ひじきの炒り煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁				ご飯 厚揚げのあんかけ 春雨とさつま揚げの炒め物 もやしとコーンのナムル 味噌汁			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	513kcal	21.9g	16.4g	3g	441kcal	14.7g	8.7g	9.2g	472kcal	17.8g	17.2g	4.3g	577kcal	18.6g	21.6g	3.5g
夕	ご飯 カレイの甘酢漬け カリフラワーの土佐煮 カニカマとピーマンのマヨ和え 味噌汁				ご飯 焼肉風炒め 玉子ロール ほうれん草とコーンの和え物 味噌汁				ご飯 親子煮 お好み焼き 白菜の煮浸し すまし汁				ご飯 ブリ大根 冷奴 キャベツとタクアンの和え物 味噌汁			
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	527kcal	15.8g	19.3g	4g	457kcal	17.2g	11.9g	2.8g	512kcal	25.8g	14.9g	2.3g	472kcal	20.7g	11.7g	3.5g
	10月 12日(土)				10月 13日(日)				10月 14日(月)							
朝	ご飯 切目入ウインナー チンゲン菜の和え物 会席漬 味噌汁				ご飯 玉子とほうれん草の炒め物 スナップエンドウのマヨ添え ふりかけ 味噌汁				ご飯 焼つくね もやしの煮浸し のり佃煮 味噌汁							
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分				
	367kcal	9.2g	11.4g	3.4g	476kcal	12g	21.9g	2.6g	424kcal	11.1g	14.5g	2.6g				
昼	ご飯 鶏の味噌照焼 茄子のおかか炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁				ご飯 タラの煮付 大根の金平 カニカマとワカメの三杯酢 味噌汁				ご飯 スープ水餃子 野菜春巻 ブロッコリーのゴマ和え シソきくらげ							
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分				
	653kcal	21.2g	31g	3.1g	367kcal	17g	4.3g	3.3g	531kcal	10.4g	18.3g	3g				
夕	ご飯 ビーフン炒め ガンモの煮物 竹輪とピーマンの和え物 味噌汁				ご飯 肉団子と白菜の煮物 ハムと玉葱の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁				カレーライス ミモザサラダ 味噌汁							
	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分	熱量	蛋白質	脂質	塩分				
	573kcal	18.3g	16.4g	3.3g	556kcal	17.3g	16.5g	4.7g	570kcal	17.8g	20.2g	4.2g				

※ 弊社の熱量、蛋白質、脂肪の計算には、ご飯130g、炒め油、揚げ油、味噌汁の味噌が含まれております。