

愛の家グループ 様  
週間献立表

	10月 15日(火)				10月 16日(水)				10月 17日(木)				10月 18日(金)			
朝	ご飯 もろこし焼 オクラのおかか和え ふりかけ 味噌汁				ご飯 ソーセージソテー 菜の花のマヨ添え 刻なす 味噌汁				ご飯 玉子焼き 温野菜 ふりかけ 味噌汁				ご飯 焼つくね 金時豆 しば漬 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
	323kcal	8.1g	5g	2.3g	357kcal	10.8g	8.9g	3.1g	403kcal	14.1g	12.8g	2.4g	400kcal	10.8g	9g	3.1g
昼	ご飯 厚揚げのきのこあん 切干大根の炒り煮 白菜のゆかり和え 味噌汁				ご飯 豚とキャベツの炒め煮 肉焼売 もやしのナムル スープ				ご飯 タラの衣焼 里芋の煮物 茄子の生姜和え すまし汁				ご飯 アジの焼浸し ガンモの含め煮 オクラの甘酢和え 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
	421kcal	13g	11g	2.8g	479kcal	18.7g	13.1g	2.5g	407kcal	14.7g	9.3g	1.8g	372kcal	18.1g	5.3g	3.2g
夕	ご飯 カレイのホイル蒸し じゃが芋の煮付 ハムとほうれん草の和え物 味噌汁				ご飯 鶏のケチャップ焼 みそ豆 カリフラワーの和え物 味噌汁				ご飯 豚の生姜焼き 炒り豆腐 マカロニサラダ 味噌汁				ご飯 鶏の照焼 竹輪の金平 春雨サラダ 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	熱量	蛋白質	脂質	塩分
	494kcal	15.2g	15.7g	3.4g	582kcal	26.1g	18.6g	3g	640kcal	22.6g	25.7g	4.1g	591kcal	23.4g	18.8g	3.7g
	10月 19日(土)				10月 20日(日)				10月 21日(月)							
朝	ご飯 さつま揚げの油焼 チンゲン菜の和え物 のり佃煮 味噌汁				ご飯 オムレツ 春菊の海苔和え ふりかけ 味噌汁				ご飯 竹輪の蒲焼 オクラの和え物 ねり梅 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				
	308kcal	8.9g	3.9g	2.2g	329kcal	7.8g	7.6g	1.8g	316kcal	9.8g	3.6g	3.1g				
昼	ナポリタンスパゲティ クリーミーコロッケ コンソメスープ				ご飯 ブリの竜田揚げ 小松菜の煮浸し 人参のゴマ和え 味噌汁				ご飯 肉団子の甘酢あん 野菜巾着の煮物 カリフラワーのドレ和え 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				
	512kcal	16.1g	18g	3.4g	553kcal	18.7g	21.8g	2.7g	453kcal	16.4g	10g	5.2g				
夕	ご飯 ボラの塩焼き もやしのツナ炒め 菜の花の酢味噌和え 味噌汁				カレーピラフ 野菜コロッケ スナップエンドウのマヨ添え 味噌汁				ひじきご飯 豚と厚揚げの炒め物 ほうれん草のゴマ和え 黒豆 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				
	436kcal	19.9g	12.4g	3.5g	602kcal	16.6g	24.6g	2.5g	547kcal	23g	21.3g	4g				

※ 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。