

愛の家グループ 様
週間献立表

| | 11月 19日(火) | | | | 11月 20日(水) | | | | 11月 21日(木) | | | | 11月 22日(金) | | | |
|---|--|-------|-------|------|--|-------|-------|-------|--|-------|-------|------|--|-------|-------|------|
| 朝 | ご飯 厚揚げの蒲焼 鶏そぼろ 刻なす 味噌汁 | | | | ご飯 もろこし焼 温野菜 ねり梅 味噌汁 | | | | ご飯 納豆 チンゲン菜のお浸し 赤かっぱ 味噌汁 | | | | ご飯 焼つくね オクラの和え物 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 |
| | 354kcal | 10g | 7.3g | 2.7g | 353kcal | 7g | 8.9g | 2.3g | 362kcal | 14.9g | 6.4g | 2g | 387kcal | 10.6g | 11.1g | 3.1g |
| 昼 | ご飯 鶏の治部煮風 もやしとさつま揚げの炒め物 インゲンとコーンのドレ和え 味噌汁 | | | | 生姜あん うどん 肉団子の照り煮 ブロッコリーのドレ和え | | | | ご飯 アジの塩焼き ひじきの炒り煮 大根のなめ茸和え 味噌汁 | | | | ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 南瓜の煮付 もやしの和え物 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 | 23.8g | 16.4g | 3.3g | 453kcal | 17.8g | 8.5g | 10.2g | 447kcal | 18.5g | 13.8g | 4.2g | 523kcal | 16.6g | 15.7g | 3.7g |
| 夕 | ご飯 カレイの甘酢漬け カリフラワーの土佐煮風 カニカマとピーマンのマヨ和え 味噌汁 | | | | ご飯 豚と玉葱の焼肉風炒め 玉子ロール キャベツのナムル 味噌汁 | | | | ご飯 鶏の親子煮 じゃが芋の金平 白菜の煮浸し すまし汁 | | | | ご飯 ブリ大根 みそ豆 マカロニサラダ 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 |
| | 524kcal | 15.8g | 18.9g | 4g | 497kcal | 17.8g | 17.5g | 2.7g | 560kcal | 23.3g | 18.6g | 2.7g | 658kcal | 24.3g | 23.8g | 4g |
| | 11月 23日(土) | | | | 11月 24日(日) | | | | 11月 25日(月) | | | | | | | |
| 朝 | ご飯 切目入ウイナーソーテー クワイの金平 青かっぱ 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 さつま揚げの油焼 白菜の煮浸し 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 | | | | |
| | 403kcal | 10.7g | 13.2g | 3.4g | 464kcal | 10.9g | 20.2g | 2.6g | 353kcal | 10.6g | 6.9g | 2.7g | | | | |
| 昼 | ◎行事食 勤労感謝の日 赤飯 カレイと竹輪の天ぷら・野菜かき揚げ インゲンのお浸し すまし汁 | | | | 大根カレー サラダ 味噌汁 | | | | ご飯 豚しゃぶ コーンコロケ カリフラワーとカニカマの和え物 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 | | | | |
| | 560kcal | 20g | 12.3g | 2.3g | 466kcal | 12g | 14.3g | 4g | 582kcal | 16.8g | 24.2g | 3.4g | | | | |
| 夕 | ご飯 肉団子と白菜の煮物 温奴 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 | | | | ご飯 タラのマヨ焼き ハンバーグ 春雨とワカメのポン酢和え 味噌汁 | | | | ご飯 スープ水餃子 ベーコンと小松菜の炒め物 もやしのゴマ和え 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 | | | | |
| | 465kcal | 18.2g | 10.8g | 3.9g | 576kcal | 20.9g | 20.7g | 3.4g | 510kcal | 11.9g | 15.6g | 3.1g | | | | |

※ 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。