

愛の家グループ 様  
週間献立表

	11月 26日(火)				11月 27日(水)				11月 28日(木)				11月 29日(金)			
朝	ご飯 厚揚げの照焼 オクラのゴマ和え ふりかけ 味噌汁				ご飯 ウインナーソテー スナップエンドウのマヨ添え のり佃煮 味噌汁				ご飯 スクランブルエッグ 白菜の和え物 花らんまん 味噌汁				ご飯 焼つくね ほうれん草のゴマ和え 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
	359kcal	10g	8.3g	3g	386kcal	9.5g	11.8g	2.6g	378kcal	12.8g	10.3g	2g	376kcal	10.4g	10.1g	2.6g
昼	ご飯 鶏じゃが 竹輪とピーマンの金平 小松菜のお浸し 味噌汁				ミートソーススパゲティ バイクドエッグ サラダ コンソメスープ				ご飯 アジの磯辺焼 切干大根の炒り煮 小松菜のおかか和え 味噌汁				ご飯 鶏の照焼 茄子の煮物 もやしの梅和え 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
	482kcal	18.7g	9.8g	4g	436kcal	14g	13.7g	2.4g	461kcal	19.4g	11.8g	2.9g	599kcal	20.2g	26.1g	3.5g
夕	ご飯 カレイの衣焼 ひじきの炒り煮 インゲンのマヨ和え 味噌汁				ご飯 鶏の葱ダレ炒め 大根の田楽 ハムとほうれん草の炒め物 すまし汁				ご飯 プルコギ風炒め さつま揚げの油焼 ブロッコリーとコーンの生姜和え 味噌汁				ご飯 ハンバーグ さつま芋サラダ 大根のツナ和え 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
	453kcal	17.5g	13.1g	3.3g	478kcal	22.7g	11.3g	3.2g	463kcal	16g	14.2g	2.8g	616kcal	16.5g	23.2g	4.4g
	11月 30日(土)				12月 1日(日)				12月 2日(月)							
朝	ご飯 冷奴 温野菜 会席漬 味噌汁				ご飯 磯辺小判焼 茄子の煮浸し ふりかけ 味噌汁				ご飯 シューマイ クワイの金平 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				
	378kcal	8.6g	10.2g	2.3g	429kcal	11.2g	13.7g	3.1g	371kcal	10.8g	5.2g	2.5g				
昼	ご飯 肉団子と春雨の炒め物 春巻 キャベツの和え物 味噌汁				ご飯 ポトフ チキントマトオムレツ サラダ				ご飯 厚揚げのキノコあんかけ もろこし焼 オクラとワカメのポン酢和え 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				
	556kcal	13.7g	17.3g	3.5g	430kcal	11.9g	9.4g	2.5g	466kcal	13.1g	14.7g	3.3g				
夕	ご飯 タラの蒲焼 竹輪と玉葱の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁				三色そぼろ丼 冬瓜のあんかけ 金時豆 味噌汁				ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 インゲンと人参のドレ和え 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				
	547kcal	21g	14.9g	4.4g	525kcal	21.7g	17.3g	3.8g	540kcal	17.7g	20.4g	2.7g				

※ 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。