[週 間 献 立 表]

	10月28日（火曜日）	10月29日（水曜日）	10月30日（木曜日）	10月31日（金曜日）	11月 1日（土曜日）	11月 2日（日曜日）	11月 3日（月曜日）
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 煮豆 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 煮豆 汁もの
昼	トマトソーススパゲティ 肉野菜巻き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーチェ	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の旨煮 竹輪の金平 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 カレイの磯辺焼き 切干大根の炒り煮 オクラの和え物 味噌汁	ご飯 かぼちゃシチュー グリーンサラダ コンソメスープ ゼリー	ご飯 タラの蒲焼 なすの煮浸し 白菜とツナのポン酢和え 味噌汁	かき玉冷麦 三角野菜揚げの煮物 インゲンのマヨ和え ゼリー	ご飯 ポトフ 玉子ロール カリフラワーのドレ和え ゼリー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 354 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.2 g 食塩 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.8 g 食塩 3.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.3 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.9 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 18.2 g 食塩 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 395 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.3 g
夕	ご飯 アジの衣焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の葱ダレ炒め 大根の田楽 インゲンの和え物 清し汁	ご飯 豚肉のプルコギ風 海鮮チヂミ カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 厚揚げのきのこあん 生姜天の煮物 大根の甘酢漬け 味噌汁	ご飯 鶏肉の甘辛煮 もろこし焼 もやしの梅和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め 冬瓜のあんかけ 金時豆 味噌汁	ご飯 肉団子の春雨炒め 野菜春巻 オクラとワカメのポン酢和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.3 g 食塩 3.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 8.9 g 食塩 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 439 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 9.1 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.4 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.1 g 食塩 3.6 g
栄養価計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1122 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 28.4 g 食塩 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1244 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 32.2 g 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1200 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 30.2 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1195 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 29.2 g 食塩 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1293 kcal 蛋白質 48.7 g 脂質 35.9 g 食塩 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1217 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 35.3 g 食塩 14.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1257 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 31.9 g 食塩 8.5 g