

[ 週 間 献 立 表 ]

	11月11日(火曜日)	11月12日(水曜日)	11月13日(木曜日)	11月14日(金曜日)	11月15日(土曜日)	11月16日(日曜日)	11月17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 フルーツ	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 フルーツ	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	ご飯 フライの盛合せ ピーマンのおかか炒め さつま芋サラダ 味噌汁	ご飯 鶏大根 大豆の炒り煮 オクラとワカメのぬた 味噌汁	きのこの和風パスタ 里芋の煮物 味噌汁 フルーチェ	ご飯 カレイの照焼 がんもどきの煮物 白菜のニンニク炒め 味噌汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き さつま揚げの油焼 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げとじゃが芋の旨煮 玉子ロール カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ためき冷麦 肉団子の照煮 オクラのゴマ和え ゼリー
	エネルギー 494 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 17.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 7.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 4.4 g 食塩 10.4 g
夕	ご飯 車麩の煮物 なすの煮浸し カリフラワーのゴマ和え 味噌汁	ご飯 かに玉(中華あん) 野菜春巻 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 エビ団子の中華煮 もろこし焼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め さつまいもコロッケ 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 タラの味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 インゲンの和え物 清し汁	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ コンソメスープ ゼリー	ご飯 アジの衣焼き ピーマンとソーセージの炒め物 インゲンの生姜和え 味噌汁
	エネルギー 420 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 11.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 24.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 7.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 16.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.2 g 食塩 2.5 g
栄養 価 計	エネルギー 1237 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 34.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1329 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 47.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1125 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 26.3 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1237 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 33.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1265 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 34.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1215 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 37.4 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1157 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 24.8 g 食塩 15.1 g