

〔 週 間 献 立 表 〕

	11月18日(火曜日)	11月19日(水曜日)	11月20日(木曜日)	11月21日(金曜日)	11月22日(土曜日)	11月23日(日曜日)	11月24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 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 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 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 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの
昼	ご飯 高野豆腐のきのこあん 竹輪の磯辺焼き マッシュポテトサラダ 味噌汁	ナポリタン 野菜コロッケ グリーンサラダ コンソメスープ フルーチェ	ご飯 メバルの塩焼き 切干大根の炒り煮 カニカマとワカメの酢の物 味噌汁	ご飯 鶏肉と大根の煮物 プレーンオムレツ 春雨サラダ 味噌汁	きつねうどん がんもとかぶの煮物 ほうれん草のお浸し ゼリー	さつま芋ご飯 ブリの竜田揚げ 冬瓜のあんかけ オクラのゴマ和え 清し汁	ご飯 厚揚げの玉子とじ さつま揚げの炒め物 カリフラワーのサラダ 味噌汁
	エネルギー 476 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 17.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 543 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.6 g 食塩 9.7 g	エネルギー 573 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.8 g 食塩 3.5 g
夕	ご飯 ポークソテー 三角野菜揚げの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	ご飯 挽肉と白菜の炒め煮 かに入シューマイ ワカメと人参のナムル 味噌汁	ご飯 肉団子の味噌炒め 海鮮さつまの煮物 インゲンの和え物 味噌汁	ご飯 カレイの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 小松菜のゴマ和え 味噌汁	ご飯 カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 フルーチェ	ご飯 豚肉の生姜炒め なすとピーマンの焼き浸し マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 タラの照焼 刻昆布の炒り煮 白菜のおかか和え 味噌汁
	エネルギー 477 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 9.6 g 食塩 4.8 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 18.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 6.5 g 食塩 3.8 g
栄養 価 計	エネルギー 1264 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 40.6 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 43.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1171 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 26.0 g 食塩 10.7 g	エネルギー 1241 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 30.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1224 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 33.8 g 食塩 15.6 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 56.3 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1211 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 30.8 g 食塩 10.2 g