

献立表

期 間：2021/11/21～2021/11/27

	日	月	火	水	木	金	土
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） 竹輪と里芋の煮物 ほうれん草の生姜和え 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ ツナサラダ	米飯 味噌汁（生揚げ・ねぎ） がんもの煮物 青梗菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ	米飯 味噌汁（舞茸・大根葉） 野菜の卵とじ おくらのおかか和え 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁（白菜・南瓜） 千草焼き かにかまあんかけ いんげんの昆布風味和え 佃煮
	エネルギー 304kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.4g 食塩 2.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.5g 食塩 1.4g	エネルギー 346kcal 蛋白質 9.7g 脂質 11.9g 食塩 1.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.7g 食塩 2.3g	エネルギー 332kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7g 食塩 1.7g	エネルギー 442kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.6g 食塩 1.9g	エネルギー 335kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.7g 食塩 2.3g
昼食	米飯 ポークソテー オニオンソース 白菜のコンソメ煮 小松菜のサラダ かき卵スープ	カレーライス 茄子の胡麻サラダ フルーツ 野菜ジュース	まぐろのたたき丼 とろろ 茶碗蒸し柚子あん りんごゼリー 具沢山味噌汁	米飯 ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁（豆腐・こねぎ）	米飯 鶏肉のクリーム煮 もやしソテー アスパラのサラダ 青梗菜のスープ	米飯 鮭の生姜醤油焼き さつま揚げと大根の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁（なめこ・麩）	ほうとう風うどん 蒸しシュウマイ 水ようかん オレンジジュース ※麵禁…鶏肉の照り焼き
	エネルギー 563kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.7g 食塩 3g	エネルギー 619kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.4g 食塩 1.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 27g 脂質 7.7g 食塩 2.6g	エネルギー 401kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.6g 食塩 2g	エネルギー 447kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.1g 食塩 2.5g	エネルギー 415kcal 蛋白質 26.4g 脂質 9.7g 食塩 3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.8g 食塩 1.7g
夕食	米飯 赤魚の煮付け 春雨の炒めもの キャベツのマヨネーズ和え 味噌汁（豆腐・大根葉）	米飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 アスパラの青海苔和え すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 鰯の照り焼き ふきの炒め煮 小松菜とえのきの和えもの 味噌汁（白菜・麩）	米飯 豚肉のオイスター炒め 五目煮豆 しらすおろし大根 味噌汁（水菜・油揚げ）	米飯 さばの胡麻味噌煮 炒り豆腐 人参と蒸し鶏の和え物 すまし汁（昆布・水菜）	米飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ キャベツのスープ	米飯 鱸のネギソースかけ じゃが芋の金平風 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁（青梗菜・茄子）
	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.9g 食塩 2.1g	エネルギー 387kcal 蛋白質 22g 脂質 10.4g 食塩 2.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.4g 食塩 2.5g	エネルギー 522kcal 蛋白質 25g 脂質 19.6g 食塩 2.3g	エネルギー 548kcal 蛋白質 23.2g 脂質 25g 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.3g 食塩 2.4g	エネルギー 437kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.1g 食塩 2.5g
3時	シュークリーム	ロールケーキ（ショコラ）	今川焼き（カスタード）	黒糖まんじゅう	あんパン	ブッセ	スイスロール
	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 食塩 0g	エネルギー 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1425kcal 蛋白質 59.2g 脂質 47.2g 食塩 7.8g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 56.1g 脂質 43.6g 食塩 6.2g	エネルギー 1435kcal 蛋白質 64.6g 脂質 38g 食塩 7.2g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 62.4g 脂質 45.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 67.9g 脂質 48g 食塩 7.3g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 48.4g 脂質 32.6g 食塩 6.5g