

献立表

期 間：2022/11/20～2022/11/26

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	米飯 味噌汁（大根・わかめ） 千草焼き かにかまあんかけ 青梗菜の和え物 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（ねぎ・わかめ） 野菜の卵とじ 青菜のなめたけ和え 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ 人参とツナのサラダ	米飯 味噌汁（白菜・麩） がんもの煮物 納豆	食パン ヨーグルト 目玉焼き アスパラのサラダ	米飯 味噌汁（おくら・なめこ） 高野しのだの煮物 青菜の和えもの 佃煮
	1食分 - 409kcal 蛋白質 13.7g 脂質 16g 食塩 2.6g	1食分 - 370kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.8g 食塩 2.1g	1食分 - 330kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.1g 食塩 1.8g	1食分 - 455kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.6g 食塩 1.5g	1食分 - 327kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8.3g 食塩 1.5g	1食分 - 470kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.8g 食塩 1.9g	1食分 - 347kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.1g 食塩 1.7g
昼食	米飯 白身魚のオーロラソース 白菜のミルク煮 春雨のサラダ かいわれ菜のスープ	米飯 ミートローフ アスパラのソテー 大根のサラダ 小松菜のスープ	米飯 赤魚の甘酢あんかけ さつまいも甘煮 キャベツとツナの昆布茶和え 味噌汁（生揚げ・ほうれん草）	まぐろのたたき丼 かぶのきのこあんかけ りんごゼリー 味噌汁（さといも・大根葉）	スパゲティーミートソース キャベツのサラダ コーヒーゼリー しめじのスープ	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ラタトゥユ おくらのサラダ まいたけのスープ	カレーライス 白菜の胡麻ドレサラダ オレンジ ほうれん草のスープ
	1食分 - 453kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.3g 食塩 2.4g	1食分 - 547kcal 蛋白質 19g 脂質 23.2g 食塩 2.3g	1食分 - 507kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.3g 食塩 1.9g	1食分 - 427kcal 蛋白質 25.2g 脂質 6.8g 食塩 2.1g	1食分 - 463kcal 蛋白質 18g 脂質 19.6g 食塩 2.9g	1食分 - 428kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	1食分 - 521kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.8g 食塩 2.6g
夕食	米飯 鶏肉の柚子胡椒風味焼き 肉じゃが おくらのお浸し 味噌汁（いんげん・玉ねぎ）	米飯 鱈の南部焼き なべしぎ 蒸し鶏のごまだれかけ すまし汁（卵豆腐・三つ葉）	米飯 八宝菜 シュウマイ きゅうりの中華サラダ かぶとしめじのスープ	米飯 鯖のネギソースかけ にらとエビの炒り卵 もやしのナムル ワカメスープ	米飯 豚肉のオイスター炒め 炊き合わせ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁（大根・こねぎ）	米飯 鰯の照り焼き ちくわと里芋の煮物 白菜のおかか和え すまし汁（三つ葉・豆腐）	米飯 鶏肉のデミソース煮 大根のコンソメ煮 人参のタラマヨサラダ かき卵スープ
	1食分 - 399kcal 蛋白質 23.8g 脂質 6.3g 食塩 2.7g	1食分 - 420kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.7g 食塩 2.2g	1食分 - 459kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12.6g 食塩 3.5g	1食分 - 515kcal 蛋白質 22.5g 脂質 23.3g 食塩 2.6g	1食分 - 492kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.1g 食塩 2.6g	1食分 - 430kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.8g 食塩 2.5g	1食分 - 503kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.6g 食塩 3.4g
3時	ヨーグルトババロア	チョコレートケーキ	コーヒーロール	エクレア	チーズ蒸しケーキ	パンケーキ	いちごの蒸しケーキ
	1食分 - 135kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 食塩 0.1g	1食分 - 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.2g 食塩 0g	1食分 - 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	1食分 - 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	1食分 - 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g	1食分 - 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	1食分 - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.1g
	1食分 - 1396kcal 蛋白質 62g 脂質 42g 食塩 7.8g	1食分 - 1408kcal 蛋白質 55.5g 脂質 44.9g 食塩 6.6g	1食分 - 1418kcal 蛋白質 59.5g 脂質 32g 食塩 7.2g	1食分 - 1459kcal 蛋白質 63.2g 脂質 50.8g 食塩 6.3g	1食分 - 1395kcal 蛋白質 55.4g 脂質 49.5g 食塩 7.2g	1食分 - 1391kcal 蛋白質 67.2g 脂質 45.2g 食塩 6.8g	1食分 - 1436kcal 蛋白質 56.1g 脂質 48.3g 食塩 7.8g