

<献立表>

現場 : カメリア藤沢
 年月日 : 2024年11月3日 (日) ~ 2024年11月9日 (土)

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯	食パン	米飯
	さつま揚げの煮物	目玉焼き	えびしんじょうの煮物	クラムチャウダー	野菜の卵とじ	ミネストローネ	がんもの煮物
	オクラのお浸し	キャベツとコールスローサラダ	白菜のお浸し	フルーツ	おくらの和え物	フルーツ	いんげんの和え物
	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮	ヨーグルト	佃煮
	味噌汁 (もやし)		味噌汁 (まいたけ)		味噌汁 (キャベツ)		味噌汁 (じゃがいも)
昼食	菜飯	米飯	米飯	焼きそば	米飯	米飯	米飯
	鮭の生姜醤油焼き	鶏肉の葱塩焼き	鯖の塩こうじ焼き	蒸し餃子	白身魚の味噌マヨネーズ焼き	豚肉のオイスター炒め	カレイのたらこあんかけ
	里芋の煮物	大根の煮物	肉じゃが	バナナ	小松菜と竹輪の炒め物	ほうれん草のソテー	さつまいも甘煮
	青梗菜のサラダ	いんげんごま和え	ブロッコリーの和風サラダ	中華スープ (かまぼこ・ねぎ)	大根の和え物	カリフラワーの甘酢和え	ブロッコリーのマヨサラダ
	味噌汁 (大根葉・麩)	味噌汁 (えのき・わかめ)	味噌汁 (なめこ・ねぎ)		すまし汁 (とろろ昆布・豆腐)	かき卵スープ	味噌汁 (厚揚げ・水菜)
夕食	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯
	豚肉と茄子のマヨポン炒め	鯖の照り焼き	親子煮	ホッケの塩焼き	鶏肉のデミソース煮	鱈の胡麻焼き	鶏肉のもろみ味噌焼き
	小松菜のウインナーソテー	なべしぎ	小松菜とハムの炒め物	炒り豆腐	ジャーマンポテト	卵豆腐のカニカマあんかけ	揚げ茄子の浸し
	カリフラワーのイタリアンサラダ	ほうれん草の和え物	人参のタラマヨサラダ	青梗菜の和え物	ブロッコリーの胡麻和え	もやしとさつま揚げの和え物	アスパラのゴマドレサラダ
	白菜としめじのスープ	すまし汁 (水菜・はんぺん)	味噌汁 (オクラ・豆腐)	味噌汁 (大根葉・生揚げ)	コンソメスープ (まいたけ・水菜)	味噌汁 (大根・ちんげん菜)	すまし汁 (三つ葉・麩)
3時	シュークリーム	今川焼き (こしあん)	クリームコンフェ	あんぱん	黒糖ふかし	カステラ	コーヒーロールケーキ
	エネルギー 1407 kcal 水分 1026.6 g	エネルギー 1441 kcal 水分 930.1 g	エネルギー 1422 kcal 水分 1074.4 g	エネルギー 1436 kcal 水分 1058.2 g	エネルギー 1412 kcal 水分 1033.1 g	エネルギー 1427 kcal 水分 1012.1 g	エネルギー 1412 kcal 水分 1056.4 g
	蛋白質 55.4 g 脂質 49.3 g	蛋白質 62.9 g 脂質 43.0 g	蛋白質 64.1 g 脂質 46.3 g	蛋白質 59.7 g 脂質 38.3 g	蛋白質 60.1 g 脂質 42.7 g	蛋白質 59.3 g 脂質 40.9 g	蛋白質 55.7 g 脂質 35.4 g
	カルシウム 292 mg 食塩 7.2 g	カルシウム 331 mg 食塩 6.8 g	カルシウム 251 mg 食塩 7.5 g	カルシウム 406 mg 食塩 7.4 g	カルシウム 242 mg 食塩 8.0 g	カルシウム 270 mg 食塩 7.8 g	カルシウム 255 mg 食塩 6.1 g