



予定献立表

基本食1400

	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)	11月23日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 根野菜と大豆のトマト煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ほうれん草のツナ煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風たまご焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g チキンカレー 香味サラダ コンソメスープ 果物	三色丼 伴三絲 野菜スープ 果物	御飯130g 豆腐の野菜あんかけ キャベツと柚子甘酢和え もずくスープ 漬物	御飯130g チキン南蛮 小松菜の胡麻和え 清汁 果物	御飯130g 豚キムチ 酢の物 ワカメスープ 漬物	御飯130g さわらムニエル トマトと茄子のバリエーションサラダ 卵となめこのスープ 漬物	御飯130g 魚の酢豚風 コーンサラダ ベーコンスープ 果物
間食	★あずき入り抹茶ケーキ	★抹茶ワッフル	★フルーツヨーグルト	★フルーツ杏仁	★どら焼き	★コーヒーゼリー	★カスタードケーキ
夕食	御飯130g 魚のマネズミ焼き らっきょうサラダ 南瓜のミルク煮	御飯130g ネギもろみ焼き 小松菜の粒マスタード和え さつま芋のオレンジ煮	御飯130g 鶏肉のトマト煮 ひじきマヨサラダ しらすと青菜炒め	御飯130g 豆腐のはんぺん焼き 冷やし煮豆 ごぼうのピリカラ炒め	御飯130g ぶりの幽庵焼き さつまいもサラダ 白菜と油揚げの煮浸し	御飯130g 麻婆豆腐 ピーナッツ和え 玉葱のツナ煮	御飯130g 牛肉の七味焼き ほうれん草ナムル 南瓜のいとし煮
成分	エネルギー(kcal) 1409 たんぱく質 55.6 脂質 41.0	1411 57.4 39.9	1412 57.0 49.9	1414 56.2 47.8	1405 54.9 43.5	1407 64.0 49.2	1413 54.7 40.8

食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R7.11.17