

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 6年 11月 17日 ~ 令和 6年 11月 23日

	11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)
朝	食パン マーマレード クラムチャウダー ブロッコリーのツナ煮 フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 白菜のごま和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 角天と白滝の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き もずく酢 ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージの ケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーの くるみ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 白菜とちくわの和え物 ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 9.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.4 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 9.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.7 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 3.2 g
昼	御飯 牛肉の柳川風 さつまいものレモン煮 水菜と大根の 塩昆布和え みそ汁	山菜とろろうどん (麺の日の寄付のうどん) 御飯 野菜コロッケ きゅうりとわかめの 酢の物	《炭火焼き焼肉》 御飯 炭火焼き焼肉 か 手作りハンバーグ 野菜炒め みそ汁 青りんごゼリー	梅としらすの ちらし寿司 さつまいもの土佐煮 ビーンズサラダ 切干大根のみそ汁	御飯 えびチリ 小松菜の煮浸し もやしとハムの 和え物 チンゲン菜の 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 白菜の桜海老煮 オクラのとろろがけ 洋風わかめスープ	《勤労感謝の日の献立》 きのこの 炊き込みご飯 カツオのたたき 卯の花 春菊の錦糸和え けんちん汁
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 12.9 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1119 kcal たんぱく質 44.9 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.9 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 さわらの西京焼き レンコンの そばろ炒め ぜんまいの中華和え すまし汁	御飯 ポークソテー 玉ねぎソース なすのみそ煮 小松菜のツナ和え マッシュルームのスープ	御飯 さばの味噌煮 ごぼうのそばろ炒め カリフラワーの ごまドレッシング和え すまし汁	御飯 ピーマンの 肉詰めフライ 里芋のかにあんかけ マカロニサラダ すまし汁	御飯 鶏のケイちゃん焼き カリフラワーの 薄くす煮 ほうれん草の ごま和え フルーツ	御飯 ぶり大根 なすの味噌炒め 水菜とささみの さっぱりサラダ すまし汁	御飯 厚揚げの肉味噌かけ じゃが芋の煮物 小松菜のしらす和え 餃子スープ
	エネルギー 539 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.6 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 35.0 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 8.4 g 食塩相当量 3.1 g
おやつ	おにぎり せんべい ロールケーキ (ショコラ)	バウムクーヘン	原宿ドック (ココアバナナ)	ガトーショコラ	ミニあんまん	薄皮まんじゅう	紅茶のムース
	エネルギー 46 95 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 115 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 6年 11月 24日 ~ 令和 6年 11月 30日

	11/24(日)	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)
朝	ロールパン ツイストロール マーガリン コンソメスープ オムレツ きのこのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 千草焼き 枝豆とちくわの おろし和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b五目煮豆 エビ団子の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 がんもの煮物 チンゲン菜のごま和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 焼きししゃも キャベツの磯辺和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 水菜の煮浸し ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 車麩の卵とじ オクラのツナマヨ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.9 g
昼	御飯 ホイコーロー 長芋のおかか煮 れんこんの 梅じゃこ和え えび団子のスープ	《セレクトメニュー》 ねぎとろアボカド とろろ丼か 鶏の唐揚げ丼か クッパ風そうすい かぼちゃの煮物 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁	御飯 煮込みハンバーグ じゃがいものポトフ 大根サラダ 洋風卵スープ	ちゃんぼん麺 御飯 なすの煮浸し れんこんと ちくわの梅和え	シーフードカレー ブロッコリーの ウインナーソテー オクラと長いものサラ ダ 福神漬け	御飯 たらの タルタルソース焼き 厚揚げの煮物 ひじきの白和え みそ汁	御飯 鶏肉の油林ソースかけ 里芋のごま味噌煮 カリフラワーの 青じそドレッシング和え 中華卵スープ
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 1300 kcal たんぱく質 53.2 g 食繊維総量 13.0 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 2.9 g
夕	御飯 あじの照り焼き 切干大根の煮物 ツイストマカロニ ドレッシング和え すまし汁	御飯 鶏の生姜風味焼き チンゲン菜の 中華風煮浸し オクラのおかか和え すまし汁	御飯 牛肉ともやしの オイスターソース炒め 焼きなすの ごまだれかけ カリフラワーの和え物 さつま汁	御飯 肉団子のトマト煮込み 青菜のソテー ごぼうのさっぱり ごまドレッシング和え すまし汁	御飯 豚のねぎ味噌焼き 白菜のクリーム煮 春雨ドレッシング和え オニオンスープ	御飯 豚ニラ炒め 里芋と椎茸の煮物 チンゲン菜と えのきの和え物 すまし汁	御飯 マヨたまカツ ビーフンの山菜炒め 白菜の和え物 すまし汁
	エネルギー 434 kcal たんぱく質 27.0 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 9.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 14.5 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 3.5 g
おやつ	サラダ いなか せんべい まんじゅう	もみじまんじゅう	セレクトおやつ	どら焼 (こしあん)	スイートポテト	どらやき (カスタード)	キャラメル パンナコッタ
	エネルギー 46 64 kcal たんぱく質 0.6 1.1 g 食繊維総量 0.1 0.6 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.0 g