

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	ちゃんぽん麺 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

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12月1日～令和6年12月7日

	12/1(日)	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(土)
朝	食パン チョコレートジャム 野菜スープ 魚肉ソーセージと 野菜のソテー フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 角麩の煮物 水菜の辛子和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b昆布豆 チンゲン菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーの おかか和え ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ほうれん草の おろし和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 いんげんの ベーコンソテー オクラとめかぶの 和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き キャベツと ハムのソテー 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 4.2 g
昼	御飯 ポークチャップ ごぼうの炒り煮 わかめと大根の酢の物 みそ汁	御飯 牛肉とブロッコリーの オイスター炒め しらたきの煮物 なすの なめこおろし和え かき玉汁	御飯 豚肉の五目炒め ふろふき大根 マカロニサラダ 中華スープ	御飯 クリームシチュー きのこソテー 水菜と大根のサラダ フルーツ	御飯 鶏の山椒焼き 手作り卵豆腐 かにあんかけ かぼちゃと 大豆のサラダ みそ汁	味噌煮込みうどん 御飯 温泉卵 れんこんの マヨネーズ和え	親子丼 さつまいもと 切り昆布の煮物 ブロッコリーの しらす和え みそ汁
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 26.2 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.3 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 キャベツと 厚揚げのみそ炒め 山菜スパゲティ 小松菜の和え物 すまし汁	御飯 さばの香味焼き さつま芋の土佐煮 れんこんの マヨネーズ和え すまし汁	御飯 蒸し鶏のねぎソース かんぴょうの煮物 アスパラのツナ和え すまし汁	御飯 エビカツレツ タルタルソース なすとたけのこの煮物 切干大根の ドレッシング和え 中華スープ	御飯 チンジャオロース 春雨の炒めもの 長芋たんざく 中華スープ	御飯 ポテトオムレツと チキンナゲット 小松菜とえびの クリーム煮 バンバンジー風 コンソメスープ	御飯 たらの唐揚げ ポン酢ソース 高野豆腐の煮物 切干大根の中華和え つけもの
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.4 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 4.4 g
おやつ	まがり せんべい 黒糖 まんじゅう	たい焼き	ドームケーキ (あんこ)	りんごのタルト	カスタードクレープ	ミニ肉まん	オレンジゼリー
	エネルギー 48 69 kcal たんぱく質 0.6 1.2 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 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.0 g 食繊維総量 1.3 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g