

# 献立表

2023年 11月

|    | 月<br>20   | 火<br>21  | 水<br>22   | 木<br>23   | 金<br>24   | 土<br>25   | 日<br>26   |
|----|---|--|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト <br>ふりかけ | 米飯<br>いんげんの炒め煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ  | 米飯<br>里芋のあんかけ<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>のり佃煮                    | 米飯<br>ジャーマンポテト<br>味噌汁<br>ヤクルト <br>ふりかけ | 米飯<br>キャベツのソテー<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>ふりかけ   | 米飯<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>ヤクルト<br>梅びしお                   | 米飯<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁<br>ヤクルト <br>ふりかけ |
|    | エネルギー - 430kcal 蛋白質 8.4g<br>脂質 5.1g 食塩 1.4g   | エネルギー - 366kcal 蛋白質 9g<br>脂質 3.7g 食塩 2.2g  | エネルギー - 384kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 2.4g 食塩 2.3g             | エネルギー - 407kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 5.4g 食塩 2.4g   | エネルギー - 379kcal 蛋白質 9.4g<br>脂質 5g 食塩 1.8g   | エネルギー - 385kcal 蛋白質 9.4g<br>脂質 4.9g 食塩 2.3g         | エネルギー - 426kcal 蛋白質 9g<br>脂質 5.4g 食塩 1.9g   |
| 昼食 | 米飯<br>サーモンフライ<br>付)<br>ちくわきんぴら<br>味噌汁<br>果物   | 赤飯<br>お造り<br>醤油<br>酢の物<br>じゃが芋饅頭<br>すまし汁<br>果物盛り合わせ  | 米飯<br>チンジャオロース風<br>キャベツサラダ<br>中華スープ<br>果物               | 米飯<br>魚のもみじ天ぷら<br>付)<br>高野豆腐含め煮<br>すまし汁<br>果物   | とろっとオムライス<br>かぼちゃコロッケ<br>コーンスープ<br>デザートムース<br> | 米飯<br>豚肉のねぎ塩ダレかけ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト | 米飯<br>鶏肉の甘酢炒め<br>白菜のしらす和え<br>中華スープ<br>果物  |
|    | エネルギー - 563kcal 蛋白質 17.9g<br>脂質 15.8g 食塩 2.5g   | エネルギー - 478kcal 蛋白質 15.8g<br>脂質 8.9g 食塩 2.4g   | エネルギー - 489kcal 蛋白質 19.8g<br>脂質 9.7g 食塩 2.3g            | エネルギー - 476kcal 蛋白質 20g<br>脂質 8.7g 食塩 1.7g  | エネルギー - 578kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 15.3g 食塩 3g   | エネルギー - 561kcal 蛋白質 21.9g<br>脂質 18.6g 食塩 2.2g       | エネルギー - 492kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 12.3g 食塩 2.1g   |
| 夕食 | 米飯<br>赤魚のおろし煮<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>煮豆   | 米飯<br>牛肉の中華炒め<br>竹輪のひじき入りきんぴら<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br> | 米飯<br>鰯の香味漬け焼き<br>付)<br>焼きビーフン<br>ブロッコリーサラダ<br>すまし汁     | 米飯<br>鯖の味噌煮<br>付)<br>昆布と大豆の煮物<br>わかめ酢の物<br>すまし汁   | 米飯<br>和風ハンバーグ<br>付)<br>がんもと大根の煮物<br>白菜のポン酢和え<br>味噌汁   | 米飯<br>肉じゃが<br>卵豆腐<br>ほうれん草のおかか和え<br>味噌汁             | 米飯<br>大豆入り鶏つくね甘辛煮<br>里芋と厚揚げの炒め煮<br>いんげんごま味噌和え<br>かき玉汁   |
|    | エネルギー - 530kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 4.6g 食塩 2.8g  | エネルギー - 577kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 15.1g 食塩 4.2g  | エネルギー - 477kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 10.2g 食塩 2g             | エネルギー - 565kcal 蛋白質 19.6g<br>脂質 18.8g 食塩 4g   | エネルギー - 538kcal 蛋白質 20.1g<br>脂質 15.3g 食塩 3.8g   | エネルギー - 509kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 8.9g 食塩 3.3g        | エネルギー - 562kcal 蛋白質 23.7g<br>脂質 13.8g 食塩 3.6g   |
| 3時 | プチシュー<br>エネルギー - 50kcal 蛋白質 1g<br>脂質 2.9g 食塩 0.1g   | あんまん<br>エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.2g<br>脂質 2.2g 食塩 0g  | オレンジケーキ<br>エネルギー - 864kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 41.9g 食塩 0.6g | どら焼き<br>エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.3g<br>脂質 1.6g 食塩 0.1g   | チョコマーブルケーキ<br>エネルギー - 82kcal 蛋白質 1.2g<br>脂質 5g 食塩 0.1g  | ドームケーキ<br>エネルギー - 118kcal 蛋白質 2g<br>脂質 4.3g 食塩 0g   | プチシュー<br>エネルギー - 44kcal 蛋白質 0.9g<br>脂質 2.3g 食塩 0.1g   |
|    | エネルギー - 1573kcal 蛋白質 48g<br>脂質 28.4g 食塩 6.8g  | エネルギー - 1535kcal 蛋白質 47.8g<br>脂質 29.9g 食塩 8.8g   | エネルギー - 2214kcal 蛋白質 57.9g<br>脂質 64.2g 食塩 7.2g          | エネルギー - 1562kcal 蛋白質 51g<br>脂質 34.5g 食塩 8.2g  | エネルギー - 1577kcal 蛋白質 45.8g<br>脂質 40.6g 食塩 8.7g  | エネルギー - 1573kcal 蛋白質 56.8g<br>脂質 36.7g 食塩 7.8g      | エネルギー - 1524kcal 蛋白質 51.3g<br>脂質 33.8g 食塩 7.7g  |