



週間献立表 <<常食>>

	11	12	13	14	15	16	17
朝食	《共通料理》 さつま芋の甘露煮 牛乳 ～和食～ たまご雑炊 フルーツ缶 ～洋食～ 食パン コンソメスープ	《共通料理》 キャベツの和風サラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ ロールパン 南瓜スープ	《共通料理》 ポテトサラダ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 たいみそ ～洋食～ 食パン しめじスープ	《共通料理》 三色大豆煮 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン オニオンスープ	《共通料理》 オムレツ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 のり佃煮 ～洋食～ ロールパン コンソメスープ	《共通料理》 林檎りんごパン 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 ふりかけ ～洋食～ 食パン 大根スープ	《共通料理》 ラタトゥイユ 牛乳 ～和食～ ご飯 味噌汁 鯛みそ ～洋食～ ロールパン ポパイスープ
昼食	ご飯 味噌汁 アジの幽庵焼き 蓮根の煮物 バナナ	スポーツの日 ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌鍋風 大根の甘酢和え 冷ややっこ	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとコーンのサラダ ベリーゼリー	🍱お寿司の日🍱 秋の彩りちらし寿司 赤だし いわしの梅煮 オクラのかまゆ和え	ご飯 味噌汁 白身フライ かぶの含め煮 コーヒーゼリー	スタミナ丼（麦飯） 味噌汁 厚揚げの胡麻和え 黒ゴマプリン	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ キャベツとツナのサラダ ぶどうムース
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉ごま照り焼き 白菜の煮浸し もやしのマヨサラダ	ご飯 野菜スープ ジャーマンオムレツ 和風スパゲティ 白桃缶	ご飯 味噌汁 えび団子の卵とじ キャベツのお浸し 洋梨缶	ご飯 たまごスープ じゃが芋トマト煮 もやしと豚肉のソテー うぐいす豆	ご飯 クリームシチュー 野菜ソテー プロテインサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 中華スープ かに玉 白菜の甘酢和え しば漬け	ご飯 味噌汁 鶏肉の有馬焼き オクラのか風味和え 金時煮豆
栄養価	1572 kcal/塩分 6.0 g	1621 kcal/塩分 7.8 g	1629 kcal/塩分 7.4 g	1628 kcal/塩分 7.7 g	1757 kcal/塩分 7.9 g	1652 kcal/塩分 7.5 g	1576 kcal/塩分 7.4 g

食材の入荷状況によりやむを得ず献立変更となる場合があります。