

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年10月28日(月)	令和06年10月29日(火)	令和06年10月30日(水)	令和06年10月31日(木)	令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)
朝	ごはん つみれの煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ みそ汁(里芋・葱) ぎゅうにゅう	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 いんげんのおかか和え あみ佃煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) ヤクルト	あんぱん ウイナーと野菜の炒め物 ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ缶(マンゴー) ぎゅうにゅう	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のお浸し たいみそ みそ汁(玉葱・しめじ) ヤクルト	ごはん あおさ納豆 大根きんぴら ブロッコリーのお浸し みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ぎゅうにゅう	ごはん 炒り豆腐 オクラのなめたけ和え(醤油) うめびしお みそ汁(南瓜・大根葉) ヤクルト	チーズ蒸しパン トマトオムレツ 付)ほうれん草 じゃが芋とツナのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう
昼	ごはん ほきのごまだれがらめ 付)小松菜 切干大根の煮物 とろろ フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし・しめじ)	《地産地消の日》 ごはん 芋煮 白菜とホウレン草のお浸し(ゴマ) おみ漬け フルーツ(りんご)	ごはん ほっけの塩焼き 付)大根おろし レンコンの煮物 もやしの和え物 デザートムース(いちご) みそ汁(キャベツ・椎茸)	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 人参しりしり 豆のごま和えサラダ ハロウィン★南瓜プリン みそ汁(白菜・麩)	ごはん あぶらかれいの煮付け 付)いんげん 冬瓜と大豆の五目煮 青菜の磯和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(キャベツ・油揚げ)	中華丼 ごぼうのおかか煮 もやしの和え物(ごまドレ) フルーツ缶(みかん) みそ汁(ほうれん草・うず巻麩)	ごはん しいらの照りだれ焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 キャベツのかにかま和え(マヨ) コーヒー牛乳プリン みそ汁(かぶ・かぶの葉)
夕	ごはん 中華風卵焼き 甘酢あん) ごぼうの甘辛炒め 肉しゅうまい 中華スープ	ごはん ますのチャンチャン焼き 切り昆布の炒り煮 メンチカツ みそ汁(卵・椎茸)	ごはん 鶏肉の玉葱ソース 付)グリル野菜 卵の花 コールスローサラダ みそ汁(大根・大根葉)	ごはん さばの照りだれ焼き 付)さつま芋甘煮 青梗菜の煮物 ミートボール みそ汁(オクラ・えのき)	ごはん 炒り鶏 揚げ茄子の和え物(中華ドレ) ナポリタン みそ汁(しろ菜・麩)	ごはん あじのカレーあんかけ あん) カリフラワーのソテー 牛肉コロッケ みそ汁(うまい菜・高野豆腐)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 付)うずら豆 白菜と春雨の煮物 カニ焼売 みそ汁(豆腐・ねぎ)
	エネルギー 1939 kcal	エネルギー 1883 kcal	エネルギー 1919 kcal	エネルギー 1930 kcal	エネルギー 1972 kcal	エネルギー 1903 kcal	エネルギー 1889 kcal
	水分 1289.0 g	水分 1289.7 g	水分 1343.5 g	水分 1263.4 g	水分 1332.5 g	水分 1347.1 g	水分 1131.0 g
	蛋白質 71.0 g	蛋白質 68.5 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 74.2 g	蛋白質 76.4 g	蛋白質 70.9 g	蛋白質 72.1 g
	脂質 39.8 g	脂質 40.3 g	脂質 47.1 g	脂質 39.4 g	脂質 42.8 g	脂質 40.6 g	脂質 51.7 g
	炭水化物 337.3 g	炭水化物 325.1 g	炭水化物 318.0 g	炭水化物 334.9 g	炭水化物 334.0 g	炭水化物 328.7 g	炭水化物 295.2 g
	食塩相当 9.6 g	食塩相当 8.7 g	食塩相当 9.0 g	食塩相当 9.0 g	食塩相当 9.2 g	食塩相当 10.1 g	食塩相当 8.6 g