

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10日(日)
朝	ごはん 厚揚げの煮物 青菜の和え物 栄養ふりかけ みそ汁(茄子・油揚げ) ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしのおかか和え あみ佃煮 みそ汁(大根・椎茸) ヤクルト	ジャムパン ミートボール 付)ミックスベジタブルソテー 豆のトマトスープ煮 フルーツ缶(りんご) ぎゅうにゅう	ごはん いわし蒲焼 付)花人参 ホウレン草のなめたけ和え たいみそ みそ汁(もやし・わかめ) ヤクルト	ごはん だし巻き卵 付)大根おろし いんげんのお浸し うめびしお みそ汁(かぶ・かぶ葉) ぎゅうにゅう	ごはん 納豆 さつまいもの甘辛煮 キャベツのお浸し みそ汁(畑菜・うずまき麩) ヤクルト	クリームパン 野菜炒め じゃが芋のカレースープ煮 フルーツ缶(白桃) ぎゅうにゅう
昼	ごはん 豚肉と野菜の中華あん さつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん たらのチリソース 付)ブロッコリー かぶの煮物 しその実漬け ☆スイーツコレクション☆ 鳴門金時ケーキ みそ汁(畑菜・えのき)	カレーライス キャベツの和え物(おろしドレ) 福神漬け フルーツ(バナナ) コンソメスープ(チンゲン菜・しめじ)	鶏牛蒡にゅうめん 具) 肉焼売 ブロッコリーの和え物(マヨ) フルーツ缶(ミックス)	ごはん ますの照り焼き 付)甘酢生姜 里芋の含め煮 青菜の山吹和え フルーツヨーグルト みそ汁(茄子・おつゆ麩)	ごはん 厚揚げのそぼろあん 春雨ソテー 青梗菜の辛子和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ゆかり御飯 ホキのマヨネーズ焼き 付)ブロッコリー 焼きビーフン いんげんの和え物 オレンジゼリー みそ汁(大根・椎茸)
夕	ごはん さば山椒味噌焼き 付)いんげん 冬瓜と車麩の煮物 肉春巻き みそ汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め 切干大根の煮物 カレーコロケ みそ汁(花麩・わかめ)	ごはん 和風卵焼き 付)大根おろし 青菜の煮浸し ささみ梅フライ みそ汁(白菜・麩)	ごはん しいらの竜田焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト スパサラダ みそ汁(小松菜・油揚げ)	ごはん 彩り擬製豆腐 付)ほうれん草 白菜の煮物 青のりポテト みそ汁(大根・しめじ)	ごはん ほっけの漬け焼き 付)オクラ かぶと油揚げの含め煮 つくね みそ汁(豆腐・大根葉)	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 小松菜の煮物 コーンコロケ みそ汁(卵・ねぎ)
	エネルギー 1955 kcal 水分 1350.5 g 蛋白質 75.5 g 脂質 42.7 g 炭水化物 334.5 g 食塩相当 8.5 g	エネルギー 1952 kcal 水分 1225.8 g 蛋白質 68.4 g 脂質 36.9 g 炭水化物 351.6 g 食塩相当 9.4 g	エネルギー 1910 kcal 水分 1260.7 g 蛋白質 71.5 g 脂質 48.4 g 炭水化物 306.4 g 食塩相当 10.5 g	エネルギー 1888 kcal 水分 895.3 g 蛋白質 70.7 g 脂質 41.7 g 炭水化物 315.6 g 食塩相当 9.6 g	エネルギー 1968 kcal 水分 1388.3 g 蛋白質 73.1 g 脂質 47.8 g 炭水化物 325.5 g 食塩相当 9.8 g	エネルギー 1902 kcal 水分 1362.4 g 蛋白質 70.1 g 脂質 38.3 g 炭水化物 331.0 g 食塩相当 9.1 g	エネルギー 1840 kcal 水分 1412.7 g 蛋白質 70.9 g 脂質 46.2 g 炭水化物 297.6 g 食塩相当 9.6 g