

# 週間献立表

## 陽常食(A)

	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)
朝	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 青菜のツナ和え ふりかけ みそ汁(里芋・ねぎ) ぎゅうにゅう	ごはん いんげんとさつま揚げの煮物 オクラのおかか和え(醤油) 昆布佃煮 みそ汁(かぶ・油揚げ) ヤクルト	うぐいすぱん オムレツ(ケチャップ) 付)ブロッコリー(醤油) 白菜のスープ煮 フルーツ缶(マンゴー) ぎゅうにゅう	ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 ほうれん草の磯和え(醤油) あみ佃煮 みそ汁(冬瓜・うずまき麩) ヤクルト	ごはん ちくわとかぶの煮物 チンゲン菜のおかか和え(醤油) 梅干し みそ汁(もやし・わかめ) ぎゅうにゅう	ごはん 味噌納豆 白菜と麩の煮物 オクラのお浸し みそ汁(かぶ・ねぎ) ヤクルト	あんパン 黒酢の肉団子 付)グリル野菜 かぶのスープ煮 フルーツ缶(パイン) ぎゅうにゅう
昼	きのこごはん 豆腐野菜バーグ 南瓜の煮物 白菜のお浸し デザートムース(ピーチ) みそ汁(小花麩・大根葉)	ごはん 赤魚のあんかけ 付)茄子 大根と一口がんもの煮物 小松菜の錦糸和え(醤油) フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・椎茸)	ごはん 牛肉と里芋の煮物 もやしの炒め物 青菜のお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・わかめ)	ごはん 厚揚げの中華煮 茄子のみそ炒め キャベツの和え物 キウイヨーグルト みそ汁(畑菜・油揚げ)	ごはん チキンカツ 付)ブロッコリー 五目がんもの含め煮 ナポリタン フルーツ缶(黄桃・白桃) コンソメスープ	ごはん さわらの山椒焼き 付)サツマイモ甘煮 人参しりしり 青しその実漬け フルーツ缶(黄桃) みそ汁(茄子・油揚げ)	ごはん 鶏肉の葱ソース 付)小松菜 大根の味噌煮 キャベツのお浸し フルーツ(みかん) みそ汁(豆腐・大根の葉)
夕	ごはん 白身魚のフライ 付)グリル野菜 ほうれん草と卵の炒め物 コールスローサラダ みそ汁(さつま芋・きぬさや)	ごはん チキンボールの甘酢あん じゃが芋と車麩の煮物 春巻き みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん ひらすの漬け焼き 付)大根おろし ごぼうの煮物 ささみチーズフライ みそ汁(南瓜・大根葉)	ごはん 松風焼き 付)スナップエンドウ れんこんの五目煮 春雨サラダ みそ汁(うまい菜・しめじ)	ごはん 豆腐の照り焼き 付)花人参 小松菜の煮浸し 焼き餃子 みそ汁(里芋・きぬさや)	ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 春雨の中華煮 カニ焼売 卵スープ	ごはん かに風味卵焼き 甘酢あん) 棒棒鶏(中華ドレ) 野菜コロッケ 中華スープ(青梗菜・椎茸)
エネルギー	1904 kcal	1929 kcal	1899 kcal	1986 kcal	1980 kcal	1907 kcal	1928 kcal
水分	1351.6 g	1300.9 g	1372.6 g	1325.5 g	1293.0 g	1198.2 g	1450.3 g
蛋白質	66.2 g	62.1 g	75.5 g	75.7 g	68.9 g	67.6 g	74.0 g
脂質	38.8 g	38.8 g	40.6 g	36.8 g	42.8 g	40.1 g	46.0 g
炭水化物	335.0 g	344.1 g	323.1 g	349.9 g	340.7 g	329.8 g	314.4 g
食塩相当	10.7 g	9.4 g	8.8 g	10.2 g	9.4 g	9.8 g	8.6 g