

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)
朝	ごはん 野菜つみれの煮物 茄子の揚げ浸し のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) ぎゅうにゅう	ごはん 五目豆腐煮 ほうれん草とささみの和え物 ふりかけ みそ汁(もやし・麩) ヤクルト	チーズ蒸しパン ブロッコリーの卵炒め 野菜のカレースープ煮 フルーツ缶(パイナップル) ぎゅうにゅう	ごはん おかか納豆(醤油) 小松菜とちくわの煮物 いんげんのお浸し みそ汁(もやし・油揚げ) ヤクルト	ごはん 一口がんもの煮物 オクラのお浸し かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) ぎゅうにゅう	ごはん さつま揚げとキャベツの生姜煮 ほうれん草のツナ和え たいみそ みそ汁(里芋・ねぎ) ヤクルト	ジャムパン ウインナーと野菜のソテー 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 フルーツ缶(マンゴー) ぎゅうにゅう
昼	ごはん あぶらカレーの煮付け 付)ミニオクラ ひじきの炒り煮 青菜のお浸し フルーツ缶(白桃) みそ汁(玉葱・わかめ)	ちゃんぽん風ラーメン いんげんとさつま揚げの煮物 カリフラワーのカニカマ和え(マヨ) マンゴーヨーグルト	《地産地消の日》 ごはん 厚揚げとの回鍋肉風 アスパラ菜のお浸し おみ漬け フルーツ(りんご) みそ汁(大根・玉葱)	ハヤシライス かぶの水晶煮 キャベツのサラダ(青しそドレ) フルーツ缶(パイナップル) コンソメスープ(チンゲン菜・人参)	ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋と麩の煮物 つぼ漬け オレンジゼリー みそ汁(畑菜・油揚げ)	ごはん ポークチャップ もやしの炒り煮 カリフラワーのマヨ和え(マヨ) フルーツ缶(ミックス) みそ汁(おつゆ麩・若布)	ごはん シイラのおろし煮 里芋の甘味噌がけ(田楽みそ) マカロニサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(畑菜・えのき)
夕	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 白菜のとりみ煮 肉しゅうまい みそ汁(しろ菜・きざみ揚げ)	ごはん ハンバーグ 付)粉ふき芋 あさりと大根の煮物 スパサラダ コンソメスープ(小松菜・コーン)	ごはん 鱈のきのこあんかけ かぼちゃのいとこ煮 チキンナゲット みそ汁(うまい菜・高野豆腐)	ごはん お好み焼き風玉子焼き 白菜の煮びたし 肉だんご みそ汁(里芋・ねぎ)	ごはん さばの山椒煮 付)いんげん 切り昆布の煮物 タマゴサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ)	ごはん ホキの西京焼 付)甘酢生姜 ビーフンのカレーソテー メンチカツ みそ汁(豆腐・絹さや)	ごはん 鶏肉の磯香焼き 付)花野菜 切干大根の煮物 やきそば みそ汁(南瓜・大根葉)
エネルギー	1914 kcal	1870 kcal	1850 kcal	1920 kcal	1887 kcal	1942 kcal	1890 kcal
水分	1348.1 g	1256.7 g	1361.0 g	1307.8 g	1291.9 g	1229.1 g	1255.4 g
蛋白質	70.5 g	66.0 g	69.1 g	73.0 g	72.3 g	65.6 g	69.6 g
脂質	41.8 g	41.9 g	46.7 g	40.5 g	46.9 g	45.2 g	43.4 g
炭水化物	328.2 g	315.1 g	306.2 g	330.2 g	310.5 g	328.2 g	316.9 g
食塩相当	9.7 g	13.0 g	9.1 g	10.9 g	9.5 g	8.0 g	8.7 g