

週間予定献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		11月21日(土)		11月22日(日)								
朝	ごはん(150) いわしの梅煮 ほうれん草の わさび和え ふりかけ 味噌汁 		ごはん(150) ベーコンと菜の花の マヨ醤油炒め いんげんとかに風味の 旨塩和え 梅びしお 味噌汁 		食パン ツナとポタトの コーンクリーム煮 白菜と蒲鉾の 和風ごま和え コンソメスープ		ごはん(150) 厚揚げと野菜の 和風炒め 春雨のさっぱりサラダ ふりかけ 味噌汁		ごはん(150) えびのお魚つみれと 里芋の煮物 納豆 漬物 味噌汁		ごはん(150) ボロニアソーセージ 小松菜とじゃこの 青じそ和え のり佃煮 味噌汁		黒糖ロールパン きのこオムレツ ブロッコリーとチーズの マリネレモンサラダ オニオンスープ								
									小雪とは、雪が降り始めるころのことをいいます。まだ、積もるほど降らないことから、小雪といわれたようです。 				しょうせつ 小雪								
昼	豚丼 花野菜のソテー フルーツ 味噌汁		ごはん(150) さばの生姜焼き ぜんまいの煮物 フルーツヨーグルト 味噌汁		ごはん(150) 豚肉のスタミナ炒め 冬瓜のあんかけ煮 ゼリー 味噌汁		ごはん(150) メルルーサの マヨネーズ焼き 茄子の味噌煮 胡瓜とホタテ風味の 塩麴和え すまし汁		ほうとう風うどん 厚焼き玉子 白菜とツナのサラダ		ごはん(150) メヌケのとろろ蒸し シューマイ フルーツ 味噌汁		ごはん(150) 鶏のから揚げ 豆腐と人参のしりしり いんげんの辛子和え 味噌汁 								
夕	ごはん(150) お好み焼き風玉子焼き ふろふき大根 もずくと胡瓜の酢の物 すまし汁		ごはん(150) 鶏肉のステーキソース さつま芋のレモン煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁		ごはん(150) カレーの幽庵焼き カニカマ天 ブロッコリーとハムの華 風サラダ 味噌汁		ごはん(150) 鶏肉の ネギ塩オイル焼き じゃが芋の甘辛炒め パバローア 味噌汁		ごはん(150) チーズはんぺんフライ キャベツとピーマンの オイスター炒め フルーツ 味噌汁 		ごはん(150) 豚肉の味噌炒め かぶの煮物 オクラの生姜和え すまし汁		ごはん(150) ホキの にんにく醤油焼き 南瓜のそぼろあんかけ フルーチェ 味噌汁								
1 日 合 計	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1479 47.5 42.8 225.6 7 8.5	kcal g g g mg g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1482 53.4 37.8 233.5 6.8 9.3	kcal g g g mg g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1413 55.5 43.9 197.8 4.3 8.9	kcal g g g mg g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1470 56.2 38.3 219.2 5.8 9.3	kcal g g g mg g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1464 53 37.5 231.3 6.5 8.4	kcal g g g mg g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1588 53.5 47.9 234.3 6 11.6	kcal g g g mg g	kcal 蛋白質 脂質 炭水化物 無機質 鉄 塩分相当量	1491 61.4 41.4 216 6.9 8	kcal g g g mg g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。																				