



予 定 献 立 表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
16	木	ごはん 味噌汁 車麩の煮物 海苔の佃煮 ほうれん草の胡麻和え (518kcal)	たまご 卵サンド・ハム野菜サンド マカロニシチュー 和風海藻サラダ プリン (746kcal)	鱈の マヨチーズ焼き	ごはん 澄まし汁 肉豆腐 ツナとキャベツの梅おかか和え (706kcal)	エネルギー： 1970kcal たんぱく質： 77.5g 塩分： 10.1 g
17	金	パン コーンスープ ウィンナーと野菜のソテー (560kcal)	焼き豚チャーハン ヨーグルト 豆腐と豆苗のふわ玉スープ 焼き餃子 (690kcal)	ユリリンチー 油淋鶏	ごはん 味噌汁 鯖の生姜煮 茶碗蒸し 小松菜のなめこおろし和え (636kcal)	エネルギー： 1886kcal たんぱく質： 75.8g 塩分： 11.4 g
18	土	ごはん 味噌汁 鰯の蒲焼き、ゆかり和え あさり大根の生姜煮 (477kcal)	野菜味噌ラーメン オクラとえのきのポン酢和え 大学芋 (781kcal)		ごはん 澄まし汁 鶏肉のバジルパン粉焼きトマトソース ひじきと厚揚げの炒め煮 (693kcal)	エネルギー： 1951kcal たんぱく質： 73.2g 塩分： 10.5 g
19	日	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (496kcal)	タレカツ丼 ブロッコリーと茹で卵のオイマヨサラダ じゃが芋の味噌汁 (753kcal)		ごはん 味噌汁 鱈のムニエル和風きのこソース かぶと厚揚げのそぼろ煮 (598kcal)	エネルギー： 1847kcal たんぱく質： 73.7g 塩分： 10.2 g
20	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え ひじき入り金平 (510kcal)	薩摩芋ごはん 澄まし汁 鰯の唐揚げ キャベツのユかり和え 春雨のマヨネーズサラダ (681kcal)		ごはん 味噌汁 蓮根ハンバーグおろし水菜ポン酢 青梗菜と帆立の豆乳煮込み (687kcal)	エネルギー： 1878kcal たんぱく質： 75.5g 塩分： 9.6 g
21	火	ごはん 味噌汁 卵焼き、小松菜の磯和え 切り干し大根の炒め煮 (463kcal)	きのこ蕎麦 里芋の共和え いんげんとツナの生姜和え (705kcal)	鯖の味噌煮 きのこ汁	ごはん 味噌汁 チキンのマスタードクリームソース がんもと茄子の炊き合わせ (759kcal)	エネルギー： 1927kcal たんぱく質： 79.5g 塩分： 9.4 g
22	水	パン 中華コーンスープ 和風キャベツサラダ (454kcal)	ごはん 味噌汁 豚肉のアップルソテー 粉ふき芋 すき昆布と大豆の炒め煮 (780kcal)		ごはん 味噌汁 ほっけの粕漬焼き 胡麻和え 豆腐とニラのチャンプル (649kcal)	エネルギー： 1883kcal たんぱく質： 82.6g 塩分： 9.3 g
23	木	ごはん 味噌汁 納豆おろし和え 青梗菜と竹輪の卵炒め (488kcal)	えび 海老カツタルタルサンド・ポテトカレーサンド わかめと卵のスープ プリン 柿入りコールスローサラダ (752kcal)	海老カツヒレカツ 盛り合わせ	ハヤシライス えび 海老とカリフラワーのマリネ 缶詰 缶詰 (695kcal)	エネルギー： 1935kcal たんぱく質： 67.1g 塩分： 9.8 g
24	金	パン 野菜スープ チーズ入りマカロニサラダ (491kcal)	鮭と卵のそぼろ丼 (※汁物なし) 薩摩芋と大豆の胡麻がらめ 小松菜と柿の素のお浸し (662kcal)	鮭の塩焼き ゆかり和え	ごはん 味噌汁 厚揚げ入り豚キムチ炒め わかめとみかん缶の酢の物 (738kcal)	エネルギー： 1891kcal たんぱく質： 75.8g 塩分： 8.8 g
25	土	ごはん 味噌汁 車麩の煮物 ながいも 長芋とろろ (507kcal)	スパゲティミートソース れんこん みずな ごま 蓮根と水菜の胡麻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 (780kcal)		ごはん 澄まし汁 鯖の塩焼き 豆苗の梅和え 肉じゃが (675kcal)	エネルギー： 1962kcal たんぱく質： 76.4g 塩分： 7.9 g
26	日	パン 野菜スープ スペイン風オムレツ (471kcal)	あき こんさい 秋の根菜カレーライス だいこん かに 大根と蟹カマのマヨネーズサラダ つかだ ぎゅうにゅう 塚田コーヒータ牛乳 (798kcal)		ごはん 澄まし汁 揚げないチキン南蛮タルタル添え きのこ入り金平 (675kcal)	エネルギー： 1962kcal たんぱく質： 76.4g 塩分： 7.9 g
27	月	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え キャベツ洋風煮びたし (499kcal)	ごはん 澄まし汁 揚げ鱈の甘酢野菜あんかけ ひじき入り卵の花炒り (635kcal)		ごはん 味噌汁 牛肉とごぼうの柳川風 わかめと竹輪の胡麻酢和え (710kcal)	エネルギー： 1844kcal たんぱく質： 71.3g 塩分： 9.5 g
28	火	ごはん 味噌汁 厚揚げの治部煮 白菜の沢庵和え (465kcal)	カレー南蛮うどん 蒸し鶏ともやしのサッパリ胡麻サラダ フルーツヨーグルト和え (752kcal)	カツカレー	ごはん (※汁物なし) あかうお ちゅうか ねぎむ 赤魚の中華葱蒸し レバニラ炒め かぼちゃ 南瓜とチーズのサラダ (721kcal)	エネルギー： 1938kcal たんぱく質： 85.6g 塩分： 9.4 g
29	水	パン わかめスープ スクランブルエッグ (501kcal)	まーぼ はん 麻婆飯 ちんげんさい ちゅうか 青梗菜の中華スープ はるま 春巻き (686kcal)		ごはん 味噌汁 鶏肉のあっさり葱おろし煮 あさりと小松菜の酢味噌和え (745kcal)	エネルギー： 1932kcal たんぱく質： 70.9g 塩分： 9.5 g
30	木	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え れんこん いた に 蓮根の炒め煮 (483kcal)	ミートローフサンド・卵サラダサンド かぶとベーコンのスープ プリン ブロッコリーの和風ツナサラダ (699kcal)	ミートローフ キャロットラペ	ごはん 澄まし汁 シイラのちゃんちゃん焼き風 豚バラ肉と大根の煮物 (716kcal)	エネルギー： 1893kcal たんぱく質： 80.3g 塩分： 8.5 g
31	金	パン 小松菜と卵のスープ ウィンナーと野菜のソテー (434kcal)	👻ハロウィンメニュー👻 かぼちゃ 南瓜のミートドリア ワインゼリー だいこん わふう 大根の和風サラダ (754kcal)	鮭のムニエル クリームソースがけ	ごはん 味噌汁 豆腐ステーキ豚ニラもやし餡かけ 里芋とお魚揚げの五目煮しめ (747kcal)	エネルギー： 1935kcal たんぱく質： 69.6g 塩分： 10.7 g