

週間献立表(常菜食)



今月のグルメの旅は『四国肉うどん』です。
豚肉を醤油、料理酒、砂糖で甘く煮て、
ねぎ、生姜、ゴマをトッピングします。

肉うどんを食べて四国への旅行気分を味わっていただきたいと思います。



	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)
朝	米飯 味噌汁 ゆばひろ煮 ほうれん草中華和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め おかかチーズ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ カリフラワーサラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 小松菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボールの煮物 オクラわさび醤油和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ なすと胡瓜のサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 和風マカロニ炒め 春菊とほたて和え ふりかけ 牛乳
	I礼ギ - 518kcal	I礼ギ - 487kcal	I礼ギ - 533kcal	I礼ギ - 472kcal	I礼ギ - 490kcal	I礼ギ - 451kcal	I礼ギ - 477kcal
昼	米飯 味噌汁 マスの塩焼き ウイナーソテー 磯辺和え デザートムース	シーフードピラフ スープ 白菜炒め エッグサラダ フルーツカクテル	★グルメの旅 四国★ 肉うどん いもたき オリーブオイル和え グレープゼリー	米飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け なす田楽 レタスとかにのサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 スープ 回鍋肉 えびしゅうまい 長いも梅肉和え フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 鶏肉くわ焼き かぶのべっこう煮 ブロッコリーマヨ和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 メヌケのムニエル 車麩の煮物 トマトと玉葱のマリネ 酒まんじゅう
	I礼ギ - 496kcal	I礼ギ - 497kcal	I礼ギ - 582kcal	I礼ギ - 550kcal	I礼ギ - 515kcal	I礼ギ - 496kcal	I礼ギ - 515kcal
夕	米飯 ミートローフ マッシュポテト 佃煮	米飯 豚肉のカレーソテー 大根みそ煮 しらす和え	米飯 赤魚磯辺焼き いんげん金平 春菊マヨポン和え	米飯 焼き餃子 ブロッコリー中華炒め 白菜ナムル	米飯 揚げ出し豆腐きのこあん 魚肉ソーセージソテー かぼちゃサラダ	米飯 さわらの照り煮 野菜とツナのソテー 白和え	米飯 塩かに玉 バター醤油炒め めんつゆ和え
	I礼ギ - 477kcal	I礼ギ - 425kcal	I礼ギ - 393kcal	I礼ギ - 452kcal	I礼ギ - 459kcal	I礼ギ - 429kcal	I礼ギ - 431kcal
合計	I礼ギ - 1491kcal	I礼ギ - 1409kcal	I礼ギ - 1508kcal	I礼ギ - 1474kcal	I礼ギ - 1464kcal	I礼ギ - 1376kcal	I礼ギ - 1423kcal
	蛋白質 60g	蛋白質 53g	蛋白質 57.7g	蛋白質 59.6g	蛋白質 48.3g	蛋白質 60g	蛋白質 55.7g
	食塩 7.3g	食塩 6.8g	食塩 7.7g	食塩 7.7g	食塩 6.5g	食塩 7.3g	食塩 7.3g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)	10月1日 (金)	10月2日 (土)	10月3日 (日)
朝	お粥 味噌汁 ゆばひろ煮 ほうれん草中華和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 けんちん炒め おかかチーズ和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ カリフラワーサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 小松菜の野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールの煮物 オクラわさび醤油和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 卵とし なすと胡瓜のサラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 和風マカロニ炒め 春菊とほたて和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 484kcal	I補給 - 491kcal	I補給 - 533kcal	I補給 - 472kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 466kcal	I補給 - 477kcal
昼	お粥 味噌汁 マスの塩焼き ウインナーソテー たいみそ デザートムース	中華粥 スープ すり身の煮物 白菜と鶏こま炒め タルタルサラダ フルーツ (マンゴー缶)	★グルメの旅 四国★ 肉うどん いもたき オリーブオイル和え グレープゼリー	お粥 味噌汁 鰯の南蛮漬け なす田楽 うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 スープ 回鍋肉風 えびしゅうまい のり佃煮 フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 和風ハンバーグ ブロッコリーマヨ和え たいみそ フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 メヌケのムニエル 車麩の煮物 うめびしお 吹雪まんじゅう
	I補給 - 498kcal	I補給 - 484kcal	I補給 - 563kcal	I補給 - 446kcal	I補給 - 616kcal	I補給 - 605kcal	I補給 - 490kcal
夕	お粥 肉団子トマトクリーム煮 マッシュポテト のり佃煮	お粥 小判蒸し 大根みそ煮 しらす和え	お粥 赤魚磯辺焼き いんげん金平 春菊マヨポン和え	お粥 のし焼き ブロッコリー中華炒め 白菜ナムル	お粥 豆腐きのこ野菜あん 魚肉ソーセージソテー かぼちゃサラダ	お粥 さわらの照り煮 野菜とツナのソテー 白和え	お粥 塩かに玉 バター醤油炒め めんつゆ和え
	I補給 - 540kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 373kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 419kcal	I補給 - 420kcal	I補給 - 434kcal
合計	I補給 - 1522kcal	I補給 - 1478kcal	I補給 - 1469kcal	I補給 - 1421kcal	I補給 - 1525kcal	I補給 - 1491kcal	I補給 - 1401kcal
	蛋白質 58.2g 食塩 7.4g	蛋白質 56.2g 食塩 7.6g	蛋白質 51.4g 食塩 7.6g	蛋白質 61g 食塩 8.8g	蛋白質 51.4g 食塩 7.3g	蛋白質 58.5g 食塩 7.9g	蛋白質 55.6g 食塩 7.9g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。