



## 週間献立表(常食)

『どさんこDay』では地産地消を目的として、道産食材を使用したお食事を提供する日としています。幌加内町のそば畑は作付け面積、生産量ともに日本一を誇り、寒暖差が激しい気候と大自然により良質なそば粉を育てています。ぜひ、味と一緒に香りも楽しんで頂きたいと思います。



	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)
朝	米飯 味噌汁 魚河岸煮 人参とちくわのごま風味炒め のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 やさしい炒め おろししそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き ほうれん草じゃこサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 冬瓜たまごあんかけ なめ茸和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ チンゲン菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 小松菜とツナ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 キャベツとほたてサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 - 562kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 432kcal	I補給 - 441kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 468kcal
昼	★どさんこDay★ かも南蛮そば ふくさ焼き 生姜和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁 かれいのバター醤油焼き 切干大根の炒め煮 ごま和え フルーツ(マンゴー缶)	秋野菜カレー スープ コールスローサラダ 福神漬け 青りんごゼリー	米飯 味噌汁 豚肉と絹揚げのオイスター炒め かぼちゃの含め煮 ひじき和風サラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 とりの唐揚げ スタミナ炒め 春雨の酢の物 フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 豚バラと大根炒め 浅漬け マンゴープリン	米飯 スープ 野菜オムレツ 茄子香味だれ かにかまサラダ クリームワッフル
	I補給 - 443kcal	I補給 - 502kcal	I補給 - 584kcal	I補給 - 573kcal	I補給 - 542kcal	I補給 - 475kcal	I補給 - 560kcal
夕	米飯 肉豆腐 エスニックソテー 漬物	米飯 鶏肉の塩麹焼き カリフラワーとハムのソテー たらこマヨサラダ	米飯 豆腐とかにの蒸し物 車麩の白煮 ブロッコリーチーズサラダ	米飯 赤魚の煮付け いんげんみそ炒め 白菜マヨポン酢和え	米飯 メヌケの韓国風焼き さつまいものレモン煮 焼きなす	米飯 肉団子酢豚 えびしゅうまい オクラ中華和え	米飯 あじの梅醤油焼き さといも田楽 ごまドレサラダ
	I補給 - 410kcal	I補給 - 421kcal	I補給 - 392kcal	I補給 - 392kcal	I補給 - 387kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 403kcal
合計	I補給 - 1415kcal 蛋白質 56.1g 食塩 8.5g	I補給 - 1419kcal 蛋白質 61g 食塩 7.8g	I補給 - 1408kcal 蛋白質 47.5g 食塩 7.8g	I補給 - 1406kcal 蛋白質 55.8g 食塩 7.2g	I補給 - 1387kcal 蛋白質 53g 食塩 6.7g	I補給 - 1424kcal 蛋白質 54.8g 食塩 7.2g	I補給 - 1431kcal 蛋白質 56.5g 食塩 7.8g

# 週 間 献 立 表 (軟菜食)

	10月11日 (月)	10月12日 (火)	10月13日 (水)	10月14日 (木)	10月15日 (金)	10月16日 (土)	10月17日 (日)
朝	お粥 味噌汁 魚河岸煮 人参とちくわのごま風味炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 やさい炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き ほうれん草じゃこサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 冬瓜たまごあんかけ なめ茸和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ チンゲン菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 小松菜とツナ和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 キャベツとほたてサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 - 562kcal	I補給 - 496kcal	I補給 - 432kcal	I補給 - 441kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 491kcal	I補給 - 468kcal
昼	鶏南蛮そば ふくさ焼き 生姜和え フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 かれいのバター醤油焼き 大根の炒め煮 うめびしお フルーツ(マンゴー缶)	お粥 スープ さつまいもカレーシチュー コールスローサラダ のり佃煮 青りんごゼリー	お粥 味噌汁 松風蒸し かぼちゃの含め煮 うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 小判蒸し 胡瓜とトマトの甘酢和え のり佃煮 フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 豚バラと大根炒め たいみそ マンゴープリン	お粥 スープ 野菜オムレツ かにかまサラダ のり佃煮 きなマンジエ
	I補給 - 442kcal	I補給 - 441kcal	I補給 - 565kcal	I補給 - 549kcal	I補給 - 569kcal	I補給 - 479kcal	I補給 - 540kcal
夕	お粥 肉豆腐 エスニックソテー たいみそ	お粥 ハンバーグ カリフラワーとハムのソテー たらこマヨサラダ	お粥 豆腐とかにの蒸し物 車麩の白煮 ブロッコリーチーズサラダ	お粥 赤魚の煮付け いんげんみそ炒め 白菜マヨポン酢和え	お粥 メヌケの韓国風焼き さつまいものレモン煮 焼きなす	お粥 肉団子酢豚 えびしゅうまい オクラ中華和え	お粥 あじの梅醤油焼き さといも田楽 ごまドレサラダ
	I補給 - 532kcal	I補給 - 555kcal	I補給 - 391kcal	I補給 - 389kcal	I補給 - 388kcal	I補給 - 444kcal	I補給 - 395kcal
合計	I補給 - 1536kcal	I補給 - 1492kcal	I補給 - 1388kcal	I補給 - 1379kcal	I補給 - 1415kcal	I補給 - 1414kcal	I補給 - 1403kcal
	蛋白質 62g 食塩 9g	蛋白質 59g 食塩 8.3g	蛋白質 45.1g 食塩 7.1g	蛋白質 50.7g 食塩 8.3g	蛋白質 49g 食塩 7.2g	蛋白質 54.3g 食塩 7.5g	蛋白質 54.9g 食塩 8g

※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。