

週間献立表(常食)



気温が下がり季節がすっかり秋になり、葉が色づき始めてきましたね。
急な気温の変化に体調を崩す方が増えています。
体を温めるためには、ねぎや生姜、脂質やビタミンが含まれるお肉を
摂ることが大切です。
バランスのとれた食事感染症に負けない体づくりをしてみてください。



	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)
朝	米飯 味噌汁 野菜ボール煮 オクラのサラダ たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋バター醤油ソテー いんげんドレッシング和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 白菜ほたて炒め 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼きたまご銀あんかけ 茄子ピリ辛炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 けんちん炒め オクラ山掛け のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜と豚バラソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 527kcal	I補給 - 487kcal	I補給 - 504kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 524kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 495kcal
昼	わかめご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが 春菊おろし和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 豚肉チリソース炒め コンソメ煮 豆サラダ パインゼリー	チャーハン スープ 野菜餃子 もやし中華サラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー スナップえんどうサラダ チョコクレープ	ぎつねうどん コンソメポテト いんげんナムル フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁 さばのカレー醤油煮 さつま芋バター炒め ゆず風味サラダ ふいふき饅頭	米飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ガーリックソテー キャベツのおかか和え フルーツ(マンゴー缶)
	I補給 - 506kcal	I補給 - 594kcal	I補給 - 497kcal	I補給 - 577kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 636kcal	I補給 - 440kcal
夕	米飯 鶏肉デミソースがけ キャベツの味噌マヨ炒め 冷奴	米飯 メヌケ和風ムニエル 大根のさっぱり煮 小松菜わさび和え	米飯 かれいの味噌焼き にんじんしりしり 茄子のごまだれかけ	米飯 豆腐とえびのうま煮 フロッコリーとハムのサラダ ザーサイ	米飯 さわらの磯辺揚げ カリフラワーソテー 春菊ごま和え	米飯 豚肉とにんにくの芽のソテー 冬瓜うす葛煮 冷やしトマト	米飯 干草焼き 里芋炒り煮 ほうれん草白和え
	I補給 - 408kcal	I補給 - 334kcal	I補給 - 392kcal	I補給 - 390kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 389kcal	I補給 - 468kcal
合計	I補給 - 1441kcal	I補給 - 1415kcal	I補給 - 1393kcal	I補給 - 1444kcal	I補給 - 1467kcal	I補給 - 1505kcal	I補給 - 1403kcal
	蛋白質 57.1g	蛋白質 57.6g	蛋白質 54.3g	蛋白質 56g	蛋白質 52.1g	蛋白質 51.8g	蛋白質 60.4g
	食塩 7.3g	食塩 7g	食塩 8.8g	食塩 7g	食塩 7.3g	食塩 6.2g	食塩 7.1g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	10月18日 (月)	10月19日 (火)	10月20日 (水)	10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)
朝	お粥 味噌汁 野菜ボール煮 オクラのサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 卵とし 春菊かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 じゃが芋バター醤油ソテー いんげんドレッシング和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 白菜ほたて炒め 牛乳	お粥 味噌汁 厚焼きたまご銀あんかけ 茄子ピリ辛炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 けんちん炒め オクラ山掛け のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 チーズはんぺん チンゲン菜と豚バラソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 527kcal	I補給 - 487kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 524kcal	I補給 - 480kcal	I補給 - 495kcal
昼	菜めし粥 味噌汁 ほっけの塩焼き 春菊おろし和え 煮豆 フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 肉団子チリソース炒め コンソメ煮 うめびしお パインゼリー	中華粥 スープ かに玉 水餃子 キャベツ中華サラダ フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー のり佃煮 チョコムース	肉うどん コンソメポテト いんげんナムル フルーツ (白桃缶)	お粥 味噌汁 カレイのカレー醤油煮 ゆず風味サラダ たいみそ ふふぎ饅頭	お粥 味噌汁 肉団子治部煮 キャベツのおかか和え うめびしお フルーツ (マンゴー缶)
	I補給 - 427kcal	I補給 - 594kcal	I補給 - 487kcal	I補給 - 617kcal	I補給 - 475kcal	I補給 - 444kcal	I補給 - 551kcal
夕	お粥 のし焼きデミソースかけ キャベツの味噌マヨ炒め 冷奴	お粥 メヌケ和風ムニエル 大根のさっぱり煮 小松菜わさび和え	お粥 かれいの味噌焼き にんじんしりしり 茄子のごまだれかけ	お粥 豆腐のうま煮 フロッコリーとハムのサラダ たいみそ	お粥 さわらの磯辺焼き カリフラワーソテー 春菊ごま和え	お粥 松風蒸し 冬瓜うす葛煮 冷やしトマト	お粥 千草蒸し 里芋炒り煮 ほうれん草白和え
	I補給 - 543kcal	I補給 - 333kcal	I補給 - 389kcal	I補給 - 411kcal	I補給 - 433kcal	I補給 - 517kcal	I補給 - 478kcal
合計	I補給 - 1497kcal	I補給 - 1414kcal	I補給 - 1381kcal	I補給 - 1505kcal	I補給 - 1432kcal	I補給 - 1441kcal	I補給 - 1524kcal
	蛋白質 55.4g 食塩 7.2g	蛋白質 56.2g 食塩 7.4g	蛋白質 56.3g 食塩 8.3g	蛋白質 57.7g 食塩 7.2g	蛋白質 52.7g 食塩 7.4g	蛋白質 53.6g 食塩 7.7g	蛋白質 56.6g 食塩 8.3g

※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。