

週 間 献 立 表 (常食)



今月の松花堂弁当は栗ご飯と赤魚のもみじ焼きと
秋らしい献立を組み込みました。
もみじ焼きに使用する人参は、ビタミンC含有量が少ない為、
ビタミンCが豊富に含まれている栗と一食に摂るのがオススメです！



	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝	米飯 味噌汁 オムレツ オクラのさっぱり和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 白菜のコンソメ煮 春菊の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 しらす納豆 かぶの卵あんかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ふくさ焼き 小松菜バター炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉団子甘酢炒め カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ひろうすの煮物 味噌和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 にしん梅煮 キャベツのさっと煮 佃煮 牛乳
	I補 ⁺ - 481kcal	I補 ⁺ - 422kcal	I補 ⁺ - 494kcal	I補 ⁺ - 477kcal	I補 ⁺ - 550kcal	I補 ⁺ - 491kcal	I補 ⁺ - 471kcal
昼	米飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 切昆布の炒り煮 菜の花の和え物 フルーツ (パイン缶)	ビビンバ丼 スープ なす蒸し浸し めかぶ和え たいやき	米飯 味噌汁 白身魚フライ れんこんと白滝の炒り煮 もやしとにらのポン酢和え フルーツ (バナナ)	醤油ラーメン コーンソテー ツナマヨサラダ 杏仁豆腐	★松花堂弁当★ 栗ご飯 すまし汁 赤魚もみじ焼き 炊き合わせ 錦糸和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 鶏肉クリーム煮込み チンゲン菜とほたて炒め たまご豆腐 フルーツ (みかん缶)	米飯 味噌汁 肉野菜炒め ふろふき大根 小松菜お浸し かぼちゃプリン
	I補 ⁺ - 482kcal	I補 ⁺ - 533kcal	I補 ⁺ - 498kcal	I補 ⁺ - 484kcal	I補 ⁺ - 562kcal	I補 ⁺ - 439kcal	I補 ⁺ - 489kcal
夕	米飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい ほうれん草とハムの中華サラダ	米飯 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん 小松菜香味玉葱サラダ	米飯 つくね焼き キャベツケチャップ煮 いんげんおかか和え	米飯 さば味噌漬け焼き じゃが芋煮ころがし チンゲン菜と大根のおひたし	米飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草ごま和え 漬物	米飯 ほっけ唐揚げ さつま芋はちみつ醤油煮 ブロッコリーサラダ	米飯 豆腐ハンバーグ和風煮 なすのそぼろ炒め ポテトサラダ
	I補 ⁺ - 529kcal	I補 ⁺ - 449kcal	I補 ⁺ - 431kcal	I補 ⁺ - 438kcal	I補 ⁺ - 428kcal	I補 ⁺ - 484kcal	I補 ⁺ - 455kcal
合計	I補 ⁺ - 1492kcal 蛋白質 59.8g 食塩 7.3g	I補 ⁺ - 1404kcal 蛋白質 51.6g 食塩 7g	I補 ⁺ - 1423kcal 蛋白質 60g 食塩 7.6g	I補 ⁺ - 1399kcal 蛋白質 54.1g 食塩 8g	I補 ⁺ - 1540kcal 蛋白質 56.8g 食塩 7.6g	I補 ⁺ - 1414kcal 蛋白質 58.2g 食塩 7.2g	I補 ⁺ - 1415kcal 蛋白質 51.8g 食塩 8.5g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝	お粥 味噌汁 オムレツ オクラのさっぱり和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 白菜のコンソメ煮 春菊の和え物 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 かぶの卵あんかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ふくさ焼き 小松菜バター炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 肉団子甘酢炒め カリフラワーのサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 ひろうすの煮物 味噌和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 にしん梅煮 キャベツのさっと煮 のり佃煮 牛乳
	Iﾅﾙｷﾞ - 506kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 422kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 494kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 477kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 554kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 491kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 468kcal
昼	お粥 味噌汁 小判蒸し (中華しおだれ) いんげんのとなめ草の和え物 のり佃煮 フルーツ (みかん缶)	お粥 スープ 松風蒸し (韓国風だれ) なす蒸し浸し たいみそ フルーツヨーグルト	お粥 味噌汁 メルルーサお好み焼き風 大根と角天の炒り煮 うめびしお フルーツ (白桃缶)	醤油ラーメン キャベツソテー ツナマヨサラダ 杏仁豆腐	★松花堂弁当★ 散らし粥 すまし汁 赤魚もみじ焼き 炊き合わせ 錦糸和え フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 ハンバーグ たまご豆腐 うめびしお フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 肉野菜炒め 小松菜お浸し たいみそ かぼちゃプリン
	Iﾅﾙｷﾞ - 541kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 577kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 459kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 525kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 455kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 552kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 494kcal
夕	お粥 麻婆豆腐 かにしゅうまい ほうれん草とハムの中中華サラダ	お粥 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん 小松菜香味玉葱サラダ	お粥 肉団子梅煮 キャベツケチャップ煮 いんげんおかか和え	お粥 メヌケ味噌漬け焼き じゃが芋煮ころがし チンゲン菜と大根のおひたし	お粥 のし焼き (オイスターソース) ほうれん草ごま和え たいみそ	お粥 ほっの漬け焼き さつま芋はちみつ醤油煮 ブロッコリーサラダ	お粥 豆腐ハンバーグ和風煮 なすのそぼろ炒め ポテトサラダ
	Iﾅﾙｷﾞ - 531kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 450kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 498kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 351kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 517kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 435kcal	Iﾅﾙｷﾞ - 455kcal
合計	Iﾅﾙｷﾞ - 1578kcal 蛋白質 56.2g 食塩 7.5g	Iﾅﾙｷﾞ - 1449kcal 蛋白質 53.8g 食塩 7g	Iﾅﾙｷﾞ - 1451kcal 蛋白質 60g 食塩 8.5g	Iﾅﾙｷﾞ - 1353kcal 蛋白質 53.8g 食塩 7.8g	Iﾅﾙｷﾞ - 1526kcal 蛋白質 52.9g 食塩 8.1g	Iﾅﾙｷﾞ - 1478kcal 蛋白質 55.8g 食塩 8.1g	Iﾅﾙｷﾞ - 1417kcal 蛋白質 47.7g 食塩 7.7g

※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。

栄養管理課