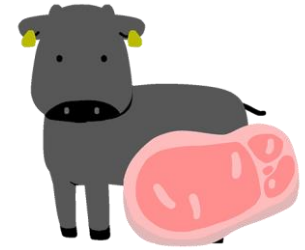




週間献立表（常食）

10月が終わりあっという間に11月に突入ですね。
文化の日のビーフストロガノフには牛肉を使用しております。
牛肉には必須アミノ酸（体内で作られず食事から摂らないといけないアミノ酸）が豊富に含まれています。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、感染症に負けない体づくりをしてみてください。



	11月1日（月）	11月2日（火）	11月3日（水）	11月4日（木）	11月5日（金）	11月6日（土）	11月7日（日）
朝	米飯 味噌汁 温泉卵 白菜カレー粉風味ソテー 煮豆 牛乳 I補給 - 501kcal	米飯 味噌汁 大根ごま炒め ブロッコリーとハムのサラダ 佃煮 牛乳 I補給 - 533kcal	米飯 味噌汁 炒り豆腐 いんげんとツナの和風サラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 517kcal	米飯 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳 I補給 - 483kcal	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ かぶの旨煮 ふりかけ 牛乳 I補給 - 472kcal	米飯 味噌汁 いなりの煮物 春菊和菜種和え 梅干 牛乳 I補給 - 502kcal	米飯 味噌汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草ナムル ふりかけ 牛乳 I補給 - 488kcal
昼	米飯 味噌汁 赤魚のガーリック醤油焼き ぶたにら炒め 春菊酢味噌和え フルーツ（黄桃缶） I補給 - 471kcal	山菜そば 野菜コロッケ キャベツと大豆のサラダ ミニたい焼き I補給 - 524kcal	★文化の日★ バターライス ビーフストロガノフ スープ コールスローサラダ フルーツ（マンゴー缶） I補給 - 475kcal	炊き込みご飯 清し汁 さわらゴマ味噌焼き マカロニサラダ 煮豆 フルーツ（洋梨缶） I補給 - 607kcal	米飯 味噌汁 トンテキ風ソテー ピーマンときつね炒め 海藻サラダ チョコクレープ I補給 - 579kcal	米飯 味噌汁 さけの蒲焼き 絹揚げのさっと煮 オクラの磯辺和え いちごムース I補給 - 478kcal	米飯 味噌汁 メルルーサマスタード焼き チンゲン菜の煮浸し カニカマサラダ フルーツ（白桃缶） I補給 - 484kcal
夕	米飯 松風焼き がんもの煮物 ほうれん草ポン酢和え I補給 - 527kcal	米飯 鶏肉の柳川風 チンゲン菜バター醤油ソテー トマトサラダ I補給 - 387kcal	米飯 かれいの揚げ煮 里芋とりそばろあん ピーナツ和え I補給 - 418kcal	米飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜のコンソメ煮 春菊の辛子醤油和え I補給 - 372kcal	米飯 豆腐の五目野菜あん さつま芋じゃこ炒め ゆず醤油サラダ I補給 - 457kcal	米飯 おでん いんげんとソーセージの炒め煮 漬物 I補給 - 435kcal	米飯 ささみフライ なすのトマト炒め 菜めし和え I補給 - 445kcal
合計	I補給 - 1499kcal 蛋白質 63.8g 食塩 7.2g	I補給 - 1444kcal 蛋白質 53.3g 食塩 10.5g	I補給 - 1410kcal 蛋白質 54.9g 食塩 6.1g	I補給 - 1462kcal 蛋白質 63.1g 食塩 7.2g	I補給 - 1508kcal 蛋白質 53.9g 食塩 7.5g	I補給 - 1415kcal 蛋白質 61.8g 食塩 8.8g	I補給 - 1417kcal 蛋白質 53.7g 食塩 7.7g

週 間 献 立 表（軟菜食）

2 / 2

	11月1日（月）	11月2日（火）	11月3日（水）	11月4日（木）	11月5日（金）	11月6日（土）	11月7日（日）
朝	お粥 味噌汁 温泉卵 白菜カレー粉風味ソテー 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 大根ごま炒め ブロッコリーとハムのサラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 いんげんとツナの和風サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ かぶの旨煮 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 春菊和菜種和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 じゃが芋の煮物 ほうれん草ナムル ふりかけ 牛乳
	Iエネルギー - 501kcal	Iエネルギー - 530kcal	Iエネルギー - 517kcal	Iエネルギー - 483kcal	Iエネルギー - 472kcal	Iエネルギー - 503kcal	Iエネルギー - 488kcal
昼	お粥 味噌汁 赤魚のガーリック醤油焼き 春菊酢味噌和え うめびしお フルーツ（白桃缶）	たぬきそば 青のりポテト キャベツと豆腐のサラダ ふぶき饅頭	★文化の日★ コンソメ粥 スープ ビーフストロガノフ風 コールスローサラダ たいみそ フルーツ（マンゴー缶）	和風粥 清し汁 さわらゴマ味噌焼き マカロニサラダ 煮豆 フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 のし焼き（トンテキ風ソース） 大根サラダ のり佃煮 プリン	お粥 味噌汁 さけの蒲焼き 絹揚げのさっと煮 たいみそ いちごムース	お粥 味噌汁 メルルーサマスタード焼き チンゲン菜の煮浸し うめびしお フルーツ（白桃缶）
	Iエネルギー - 417kcal	Iエネルギー - 508kcal	Iエネルギー - 485kcal	Iエネルギー - 581kcal	Iエネルギー - 565kcal	Iエネルギー - 484kcal	Iエネルギー - 450kcal
夕	お粥 松風蒸し がんもの煮物 ほうれん草ポン酢和え	お粥 親子煮 チンゲン菜バター醤油ソテー トマトサラダ	お粥 かれいの煮付け 里芋とりそぼろあん ピーナツ和え	お粥 小判蒸し 冬瓜のコンソメ煮 春菊の辛子醤油和え	お粥 豆腐の野菜あん さつま芋じゃこ炒め ゆず醤油サラダ	お粥 おでん いんげんとソーセージの炒め煮 のり佃煮	お粥 肉団子味噌煮 なすのトマト炒め 菜めし和え
	Iエネルギー - 615kcal	Iエネルギー - 387kcal	Iエネルギー - 354kcal	Iエネルギー - 457kcal	Iエネルギー - 432kcal	Iエネルギー - 466kcal	Iエネルギー - 511kcal
合計	Iエネルギー - 1533kcal	Iエネルギー - 1425kcal	Iエネルギー - 1356kcal	Iエネルギー - 1521kcal	Iエネルギー - 1469kcal	Iエネルギー - 1453kcal	Iエネルギー - 1449kcal
	蛋白質 57.5 g	蛋白質 53.1 g	蛋白質 53.7 g	蛋白質 60.9 g	蛋白質 51.7 g	蛋白質 59.3 g	蛋白質 54.2 g
	食塩 7.6 g	食塩 8.7 g	食塩 6.8 g	食塩 7.9 g	食塩 7.8 g	食塩 9.2 g	食塩 7.9 g

※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