週　間　献　立　表（常食）

11月8日は年1回の『寿司の日』です。
皆さんに楽しんでいただけるよう、食事形態関係なしに事前聞き取りを行い、
食べられる方へ提供を予定しています。
寿司ネタは、マグロ・サーモン・甘エビ・かれい・穴子に稲荷寿司を予定しています。
皆さんが少しでもいつもと異なる食事提供に満足していただければ幸いです。

	11月8日（月）	11月9日（火）	11月10日（水）	11月11日（木）	11月12日（金）	11月13日（土）	11月14日（日）
朝	米飯 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご おろしポン酢和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょう煮 春菊としらすのお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 煮奴 カニカマ炒め たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 オクラと竹輪の生姜和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 かにしゅうまい いんげんごま風味炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 小松菜とハムのソテー 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き ツナマヨサラダ ふりかけ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　499kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　440kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　464kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　537kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　493kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　461kcal
昼	★寿司の日★ 握り寿司 すまし汁 茶碗蒸し 寿司醤油	米飯 味噌汁 豚肉香味炒め さつま芋の甘煮 フレッシュサラダ フルーツカクテル	卵とじにゅうめん メンチカツ ほうれん草のほたて和え ミルクプリン	米飯 味噌汁 和風八宝菜 ふろふき大根 菜の花お浸し フルーツ（バナナ）	米飯 味噌汁 たらの油林鶏ソース 高野豆腐のコンソメ煮 もやしの青しそ和え フルーツ（パイン缶）	米飯 味噌汁 さらさ焼き 根菜の旨煮 ゆかり和え メロンゼリー	米飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き がんも煮 大根サラダ 黒糖まんじゅう
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　431kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　553kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　555kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　469kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　471kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　505kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　520kcal
夕	米飯 照り焼きハンバーグ 里芋味噌煮 いんげん梅かつお和え	米飯 赤魚のピカタ かぶのクリーム煮 小松菜甘酢和え	米飯 鶏肉みそ焼き 菜種炒め とろろ芋	米飯 マスのレモン醤油蒸し かぼちゃの煮つけ オニオンサラダ	米飯 肉団子トマト煮 ほうれん草のエスニック炒め なすの蒸し浸し	米飯 さばの漬け焼き にんじんしりしり 白菜サラダ	米飯 焼き魚 じゃが芋の煮っ転がし 味噌和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　417kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　390kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　391kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　395kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　421kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　461kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　380kcal
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1347kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1383kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1410kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1387kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1429kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1459kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　1361kcal
	蛋白質　51.9ｇ	蛋白質　56ｇ	蛋白質　60.1ｇ	蛋白質　61.9ｇ	蛋白質　52.2ｇ	蛋白質　61ｇ	蛋白質　57.6ｇ
	食塩　8.8ｇ	食塩　6.1ｇ	食塩　8.1ｇ	食塩　7.6ｇ	食塩　7.7ｇ	食塩　6.7ｇ	食塩　7.5ｇ

週　間　献　立　表（軟菜食）

	11月8日（月）		11月9日（火）		11月10日（水）		11月11日（木）		11月12日（金）		11月13日（土）		11月14日（日）	
朝	お粥 味噌汁 あんかけ厚焼きたまご おろしポン酢和え のり佃煮 牛乳		お粥 味噌汁 えび入りしんじょう煮 春菊としらすのお浸し ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 煮奴 カニカマ炒め たいみそ 牛乳		お粥 味噌汁 魚河岸煮 オクラと竹輪の生姜和え ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 かにしゅうまい いんげんごま風味炒め うめびしお 牛乳		お粥 味噌汁 納豆 小松菜とハムのソテー 牛乳		お粥 味噌汁 目玉焼き ツナマヨサラダ ふりかけ 牛乳	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	513kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	440kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	464kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	523kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	537kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	493kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	461kcal
昼	お粥 すまし汁 刺身 茶碗蒸し 刺身醤油		お粥 味噌汁 のし焼き さつま芋の甘煮 うめびしお フルーツカクテル		卵とじにゅうめん すり身ゆず風味あん ほうれん草のほたて和え ミルクプリン		お粥 味噌汁 和風八宝菜風 ふろふき大根 のり佃煮 フルーツ（バナナ）		お粥 味噌汁 メルルーサの油林鶏ソース カリフラワーの青しそ和え たいみそ フルーツ（パイン缶）		お粥 味噌汁 さらさ蒸し 根菜の旨煮 うめびしお メロンゼリー		お粥 味噌汁 松風蒸し 大根サラダ たいみそ 黒糖まんじゅう	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	386kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	597kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	491kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	465kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	435kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	506kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	626kcal
夕	お粥 照り焼きハンバーグ 里芋味噌煮 いんげん梅かつお和え		お粥 赤魚のピカタ かぶのクリーム煮 小松菜甘酢和え		お粥 小判蒸し 菜種炒め とろろ芋		お粥 マスのレモン醤油蒸し かぼちゃの煮つけ オニオンサラダ		お粥 肉団子トマト煮 ほうれん草のエスニック炒め なすの蒸し浸し		お粥 ほっけの漬け焼き にんじんしりしり 白菜サラダ		お粥 焼き魚 じゃが芋の煮っ転がし 味噌和え	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	525kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	390kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	523kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	396kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	547kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	379kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	379kcal
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1424kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1427kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1478kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1384kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1519kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1378kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ	1466kcal
	蛋白質	58.3ｇ	蛋白質	54.7ｇ	蛋白質	61.1ｇ	蛋白質	52.8ｇ	蛋白質	52.3ｇ	蛋白質	58.3ｇ	蛋白質	55.5ｇ
	食塩	8.4ｇ	食塩	7.5ｇ	食塩	8.6ｇ	食塩	7.9ｇ	食塩	7.8ｇ	食塩	7.6ｇ	食塩	7.5ｇ

※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