

週間献立表(常菜食)



今月のグルメの旅は『愛知県』で、豊川稲荷は稲荷寿司発症の地とされています。
 いなり弁当は一般的な稲荷寿司を逆さにし、
 酢飯の上に鶏そぼろ、豚ねぎ塩、ひじき煮の具をそれぞれトッピングした
 栄養満点のアレンジ稲荷寿司となります。
 色鮮やかで目でも楽しめるお弁当となっています。



	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)
朝	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜とキャベツのソテー 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 いんげん味噌和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ ほうれん草サラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 かぶの甘辛煮 牛乳	米飯 味噌汁 カキソース炒め チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ 春菊と帆立の辛子和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 オクラ梅和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 460kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 448kcal	I補給 - 461kcal	I補給 - 462kcal
昼	けんちんうどん ジャーマンポテト オクラと野菜菜のおかか和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 ほっけの煮付け 白菜とベーコンのソテー たまごサラダ コーヒーゼリー	米飯 味噌汁 フライ盛り合わせ ふきの油炒め トマトのおろし和え フルーツ(白桃缶)	チキンカツカレー スープ オニオンサラダ 福神漬け クリームワッフル	★グルメの旅★ いなり弁当 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 蒸し豚のトマトソースかけ ポトフ キャベツのさっぱり和え どら焼き	米飯 清し汁 メヌケの味噌南蛮焼き 車麩の煮浸し おかか和え フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 458kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 506kcal	I補給 - 603kcal	I補給 - 696kcal	I補給 - 577kcal	I補給 - 424kcal
夕	米飯 かに玉 麻婆なす カリフラワーとハムのサラダ	米飯 鶏肉バター焼き 冬瓜の煮物 春菊草のお浸し	米飯 肉野菜炒め さつま芋マッシュ オクラ中華和え	米飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーかにかんかけ 茄子香味醤油和え	米飯 かれい生姜煮 魚肉ソーセージソテー ほうれん草和風和え	米飯 赤魚の幽庵焼き 白菜さっと煮 かぼちゃサラダ	米飯 肉団子クリーム煮 マカロニソテー 佃煮
	I補給 - 508kcal	I補給 - 375kcal	I補給 - 432kcal	I補給 - 371kcal	I補給 - 335kcal	I補給 - 400kcal	I補給 - 515kcal
合計	I補給 - 1426kcal 蛋白質 56.8g 食塩 7.2g	I補給 - 1395kcal 蛋白質 57.2g 食塩 7.2g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 45.9g 食塩 7.3g	I補給 - 1460kcal 蛋白質 49.2g 食塩 8.1g	I補給 - 1479kcal 蛋白質 58.1g 食塩 8.7g	I補給 - 1438kcal 蛋白質 58.7g 食塩 7.3g	I補給 - 1401kcal 蛋白質 54.3g 食塩 7.5g

週間献立表(軟菜食)

	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)
朝	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜とキャバツのソテー のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 いんげん味噌和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ ほうれん草サラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 かぶの甘辛煮 牛乳	お粥 味噌汁 カキソース炒め チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 卵とじ 春菊と帆立の辛子和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 オクラ梅和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 474kcal	I補給 - 490kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 448kcal	I補給 - 462kcal	I補給 - 462kcal
昼	けんちんうどん ジャーマンポテト オクラとしらすのおかか和え フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 ほっけの煮付け タルタルサラダ うめびしお コーヒーゼリー	お粥 味噌汁 鱈のソース焼き トマトのおろし和え のり佃煮 フルーツ(白桃缶)	お粥 スープ カレーシチュー オニオンサラダ たいみそ いちごムース	★グルメの旅★ 散らし粥 おかず盛り合わせ 味噌汁 フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 小判蒸し ポトフ たいみそ 水ようかん	お粥 清し汁 メヌケの味噌漬け焼き 車麩の煮浸し うめびしお フルーツ(みかん缶)
	I補給 - 432kcal	I補給 - 491kcal	I補給 - 412kcal	I補給 - 638kcal	I補給 - 601kcal	I補給 - 619kcal	I補給 - 409kcal
夕	お粥 かに玉 麻婆なす カリフラワーとハムのサラダ	お粥 ハンバーグ 冬瓜の煮物 春菊草のお浸し	お粥 のし焼き さつま芋マッシュ オクラ中華和え	お粥 豆腐おろしかけ ブロッコリーかにあんかけ 茄子香味醤油和え	お粥 かれい生姜煮 魚肉ソーセージソテー ほうれん草和風和え	お粥 赤魚の幽庵焼き 白菜さっと煮 かぼちゃサラダ	お粥 肉団子クリーム煮 マカロニソテー のり佃煮
	I補給 - 506kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 549kcal	I補給 - 334kcal	I補給 - 335kcal	I補給 - 402kcal	I補給 - 629kcal
合計	I補給 - 1412kcal	I補給 - 1511kcal	I補給 - 1487kcal	I補給 - 1458kcal	I補給 - 1384kcal	I補給 - 1483kcal	I補給 - 1500kcal
	蛋白質 57.6g	蛋白質 57.4g	蛋白質 54.2g	蛋白質 54.5g	蛋白質 55.4g	蛋白質 56.5g	蛋白質 57g
	食塩 7.2g	食塩 7.8g	食塩 8.2g	食塩 7.5g	食塩 7.9g	食塩 8g	食塩 7.9g

※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。