

週 間 献 立 表 (常 菜 食)

最近ますます寒くなってきましたね。体調などは崩していないでしょうか？
今月のどさんこDayは「北海道産 インカのめざめ」を使用した
混ぜご飯を提供いたします。じゃが芋にはカリウムが多く
含まれており塩分の摂りすぎを防いでくれる働きがあります！



	令和03年11月22日(月)	令和03年11月23日(火)	令和03年11月24日(水)	令和03年11月25日(木)	令和03年11月26日(金)	令和03年11月27日(土)	令和03年11月28日(日)
朝	米飯 味噌汁 にしん梅煮 スパイス炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 キャベツのソテー カリフラワーサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 白菜オーロラソース ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉たまご オクラサラダ 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボール なすのおろし和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ふくさ焼き フレンチサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 しらす納豆 いんげんのごま炒め 牛乳
	I補給 - 447kcal	I補給 - 449kcal	I補給 - 511kcal	I補給 - 497kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 491kcal
昼	米飯 味噌汁 韓国プルコギ風 里芋のごまみそ煮 わかめと胡瓜のゆず醤油サラダ ピーチゼリー	★勤労感謝の日★ ☆どさんこDay☆ インカのめざめ混ぜご飯 すまし汁 白身魚の紅生姜入り天ぷら たまご豆腐銀あん 大根人参の酢の物 フルーツ (パイン缶)	米飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ごま和え 酒饅頭	米飯 味噌汁 鱈のマリネ 南瓜の含め煮 なめ茸和え フルーツカクテル	味噌ラーメン 水餃子 おかかマヨ和え ぶどうゼリー	米飯 味噌汁 焼き魚 (かれい) ガーリック炒め 冷やっこ フルーツ (みかん缶)	米飯 味噌汁 松風焼き さつま芋バター醤油煮 ミモザサラダ フルーツ (白桃缶)
	I補給 - 508kcal	I補給 - 519kcal	I補給 - 518kcal	I補給 - 513kcal	I補給 - 499kcal	I補給 - 456kcal	I補給 - 556kcal
夕	米飯 親子焼き チンゲン菜ピリ辛炒め トマトのマリネ	米飯 ハンバーグ ウインナーソテー ポテトサラダ	米飯 メヌケ西京焼き 冬瓜と豚バラの旨煮 磯辺和え	米飯 豆腐の肉そぼろかけ 野菜炒め 菜めし和え	米飯 酢豚風 白菜オイスター炒め いんげんナムル	米飯 洋風とんかつ かぶのクリーム煮 オクラとかにサラダ	米飯 メルルーサ梅しそ焼き かみなり豆腐 ほうれん草和風サラダ
	I補給 - 447kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 404kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 457kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 384kcal
合計	I補給 - 1402kcal	I補給 - 1437kcal	I補給 - 1433kcal	I補給 - 1452kcal	I補給 - 1442kcal	I補給 - 1404kcal	I補給 - 1431kcal
	蛋白質 57.4g	蛋白質 49.4g	蛋白質 58.9g	蛋白質 60.9g	蛋白質 54.1g	蛋白質 56g	蛋白質 67.1g
	食塩 7g	食塩 8g	食塩 7.9g	食塩 6.8g	食塩 8g	食塩 6.4g	食塩 7g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	令和03年11月22日(月)	令和03年11月23日(火)	令和03年11月24日(水)	令和03年11月25日(木)	令和03年11月26日(金)	令和03年11月27日(土)	令和03年11月28日(日)
朝	お粥 味噌汁 にしん梅煮 スパイス炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 キャベツのソテー カリフラワーサラダ たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボールコンソメ煮 白菜オーロラソース ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 温泉たまご オクラサラダ 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボール なすのおろし和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 ふくさ焼き フレンチサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 いんげんのごま炒め 牛乳
	I礼㊦ - 447kcal	I礼㊦ - 471kcal	I礼㊦ - 511kcal	I礼㊦ - 497kcal	I礼㊦ - 483kcal	I礼㊦ - 471kcal	I礼㊦ - 491kcal
昼	お粥 味噌汁 のし焼き(フルコギ風だれ) 里芋のごまみそ煮 うめびしお ピーチゼリー	★勤労感謝の日★ ☆どさんこDay☆ インカのめざめ混ぜ入り菜飯粥 すまし汁 白身魚のゆかり蒸し たまご豆腐銀あん 大根人参の酢の物 フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 肉団子さっぱり煮 ごま和え のり佃煮 吹雪まんじゅう	お粥 味噌汁 鰯のマリネ なめ茸和え たいみそ フルーツ(マンゴー缶)	味噌ラーメン 水餃子 おかかマヨ和え ぶどうゼリー	お粥 味噌汁 焼き魚(かれい) ガーリック炒め うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 松風蒸し(ジンギスカンソース) さつま芋バター醤油煮 たいみそ フルーツ(白桃缶)
	I礼㊦ - 588kcal	I礼㊦ - 408kcal	I礼㊦ - 617kcal	I礼㊦ - 456kcal	I礼㊦ - 523kcal	I礼㊦ - 416kcal	I礼㊦ - 615kcal
夕	お粥 親子蒸し チンゲン菜ピリ辛炒め トマトのマリネ	お粥 手作りハンバーグ ウインナーソテー ポテトサラダ	お粥 メヌケ西京焼き 冬瓜と豚バラの旨煮 磯辺和え	お粥 豆腐の肉そぼろかけ 野菜炒め 菜めし和え	お粥 小判蒸し(甘酢あん) 白菜オイスター炒め いんげんナムル	お粥 洋風とんかつ かぶのクリーム煮 オクラとかにサラダ	お粥 メルルーサ梅しそ焼き かみなり豆腐 ほうれん草和風サラダ
	I礼㊦ - 470kcal	I礼㊦ - 587kcal	I礼㊦ - 374kcal	I礼㊦ - 429kcal	I礼㊦ - 505kcal	I礼㊦ - 480kcal	I礼㊦ - 390kcal
合計	I礼㊦ - 1505kcal	I礼㊦ - 1466kcal	I礼㊦ - 1502kcal	I礼㊦ - 1382kcal	I礼㊦ - 1511kcal	I礼㊦ - 1367kcal	I礼㊦ - 1496kcal
	蛋白質 56.7g 食塩 8.6g	蛋白質 52.1g 食塩 7g	蛋白質 55.9g 食塩 8.2g	蛋白質 60g 食塩 6.5g	蛋白質 51.9g 食塩 8.1g	蛋白質 52.8g 食塩 6.9g	蛋白質 63.6g 食塩 7.8g

※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。

