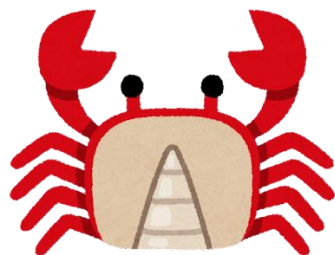


週 間 献 立 表(常食)



今週の献立はグルメの旅、北海道編が入っています。
北海道では長万部・稚内・網走など各地で工夫を凝らしたかにめしが販売されていました。
いまでは車内販売されていない駅弁もあります。
車窓から景色を眺めながら食べる駅弁を思いながらお楽しみ下さい。



	10月03日(月)	10月04日(火)	10月05日(水)	10月06日(木)	10月07日(金)	10月08日(土)	10月09日(日)
朝	米飯 味噌汁 いなりの煮物 白菜ゆずしょうゆサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 ふくさ焼き いんげん油炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆（のりつく） 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 ケチャップ炒め マカロニサラダ 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 絹揚げの甘辛煮 キャベツとハムのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 白菜ドレッシング和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ おかか和え ふりかけ 牛乳
	I礼ギ - 472kcal	I礼ギ - 476kcal	I礼ギ - 472kcal	I礼ギ - 543kcal	I礼ギ - 458kcal	I礼ギ - 508kcal	I礼ギ - 448kcal
昼	米飯 清し汁 さわらの西京味噌焼き きんぴらごぼう 菜の花のわさび和え パインゼリー	米飯 スープ 回鍋肉 えびしゅうまい 長いも梅肉和え フルーツ（黄桃缶）	米飯 味噌汁 とりの唐揚げ スタミナ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル	《グルメの旅弁当》 かにめし さつま汁 プリン風デザート	きつねうどん コンソメポテト いんげんナムル フルーツ（りんご缶）	米飯 味噌汁 豚肉のゆかり炒め カリフラワースパイス炒め 大根サラダ フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁 さばのカレー醤油煮 小松菜ソテー 酢みそ和え クリームワッフル
	I礼ギ - 536kcal	I礼ギ - 556kcal	I礼ギ - 546kcal	I礼ギ - 508kcal	I礼ギ - 481kcal	I礼ギ - 563kcal	I礼ギ - 551kcal
夕	米飯 鶏肉ねぎ塩焼き ブロッコリーソテー ポテトサラダ	米飯 たらフライ 車麩の白煮 ほうれん草三杯酢	米飯 豆腐の中華炒め かぶと小松菜の中華浸し オクラの和え物	米飯 ほっけ塩焼き 里芋含め煮 かつおフレーク和え	米飯 親子焼き なすと竹輪の炒め物 フレンチサラダ	米飯 あじの照り焼き 冬瓜クリーム煮 チンゲン菜なめ草和え	米飯 鶏肉のタルタルソース焼き さつま芋の田舎煮 いんげんじゃこ和え
	I礼ギ - 425kcal	I礼ギ - 401kcal	I礼ギ - 423kcal	I礼ギ - 363kcal	I礼ギ - 465kcal	I礼ギ - 409kcal	I礼ギ - 487kcal
合計	I礼ギ - 1433kcal 蛋白質 57.9g 食塩 7g	I礼ギ - 1433kcal 蛋白質 50.4g 食塩 6.4g	I礼ギ - 1441kcal 蛋白質 60.6g 食塩 7.4g	I礼ギ - 1414kcal 蛋白質 52.6g 食塩 6.8g	I礼ギ - 1404kcal 蛋白質 52.1g 食塩 6.9g	I礼ギ - 1480kcal 蛋白質 56.9g 食塩 7.9g	I礼ギ - 1486kcal 蛋白質 53.5g 食塩 7.3g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	10月03日(月)	10月04日(火)	10月05日(水)	10月06日(木)	10月07日(金)	10月08日(土)	10月09日(日)
朝	お粥 味噌汁 いなりの煮物 白菜ゆずしょうゆサラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 ふくさ焼き いんげん油炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（のりつく） 野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 ケチャップ炒め マカロニサラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 絹揚げの甘辛煮 キャベツとハムのサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 白菜ドレッシング和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ おかか和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 475kcal	I補給 - 476kcal	I補給 - 472kcal	I補給 - 540kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 534kcal	I補給 - 448kcal
昼	お粥 清し汁 さわらの西京味噌焼き 小松菜のわさび風味和え のり佃煮 パインゼリー	お粥 スープ 回鍋肉風 えびしゅうまい たいみそ フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 のし焼き（ポン酢だれ） スタミナ炒め うめびしお フルーツ（白桃缶）	《グルメの旅弁当》 かにめし（かゆ） さつま汁 プリン風デザート	うどん コンソメポテト いんげんナムル フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 肉団子コンソメ煮 大根サラダ うめびしお フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 赤魚のカレー醤油煮 酢みそ和え のり佃煮 ミルクプリン
	I補給 - 488kcal	I補給 - 552kcal	I補給 - 571kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 552kcal	I補給 - 401kcal
夕	お粥 小判蒸し（ねぎ塩あん） ブロッコリーソテー ポテトサラダ	お粥 マスのソース焼き 車麩の白煮 ほうれん草三杯酢	お粥 豆腐の中華炒め かぶと小松菜の中華浸し オクラの和え物	お粥 ほっけ塩焼き 里芋含め煮 かつおフレーク和え	お粥 親子蒸し なすと竹輪の炒め物 フレンチサラダ	お粥 かれいの照り焼き 冬瓜クリーム煮 チンゲン菜なめ茸和え	お粥 和風ハンバーグ さつま芋の田舎煮 いんげんじゃこ和え
	I補給 - 574kcal	I補給 - 381kcal	I補給 - 425kcal	I補給 - 353kcal	I補給 - 458kcal	I補給 - 379kcal	I補給 - 529kcal
合計	I補給 - 1537kcal	I補給 - 1409kcal	I補給 - 1468kcal	I補給 - 1387kcal	I補給 - 1421kcal	I補給 - 1465kcal	I補給 - 1378kcal
	蛋白質 56.3 g	蛋白質 55.7 g	蛋白質 57.7 g	蛋白質 52.7 g	蛋白質 52.4 g	蛋白質 55.6 g	蛋白質 52.6 g
	食塩 8 g	食塩 6.1 g	食塩 7.6 g	食塩 6.1 g	食塩 7.3 g	食塩 8.9 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