

週間献立表(常食)



気温もぐっと下がり寒くなる季節が近づいてきましたね。
寒暖差で体調を崩さないよう気をつけましょう。
今週はスイーツコレクションで、レアチーズケーキがついてきます。
ケーキがあるとわくわくした気持ちになりますね！



| | 9月26日(月) | 9月27日(火) | 9月28日(水) | 9月29日(木) | 9月30日(金) | 10月1日(土) | 10月2日(日) |
|----|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝 | 米飯 味噌汁 野菜ボール煮 焼きなす 漬物 牛乳 I補給 - 502kcal | 米飯 味噌汁 いわし蒲焼 ブロッコリー和風炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 471kcal | 米飯 味噌汁 温泉卵 カリフラワーサラダ 煮豆 牛乳 I補給 - 503kcal | 米飯 味噌汁 けんちん炒め 小松菜の韓国風 ふりかけ 牛乳 I補給 - 478kcal | 米飯 味噌汁 納豆(なめ茸) キャベツカレー風味炒め 牛乳 I補給 - 466kcal | 米飯 味噌汁 卵とじ オクラ山かけ 漬物 牛乳 I補給 - 452kcal | 米飯 味噌汁 豚バラとじゃが芋の煮物 ほうれん草ごま和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 522kcal |
| 昼 | 塩ラーメン 春巻 ほうれん草錦糸和え ミルクプリン I補給 - 527kcal | ビーフカレー スープ オニオンサラダ 福神漬け フルーツカクテル I補給 - 554kcal | 米飯 味噌汁 鶏肉の梅照り焼き なすネギソースかけ 塩昆布和え グレープゼリー I補給 - 546kcal | 《スイーツコレクション》 米飯 味噌汁 ハンバーグの和風おろし ベーコンと野菜のソテー ほうれん草と帆立のサラダ レアチーズケーキ I補給 - 639kcal | 米飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け なす田楽 レタスとかにのサラダ フルーツ(バナナ) I補給 - 543kcal | 米飯 味噌汁 鶏肉くわ焼き かぶのべっこう煮 ブロッコリーマヨ和え フルーツ(白桃缶) I補給 - 496kcal | 米飯 味噌汁 メヌケのムニエル 車麩の煮物 トマトと玉葱のマリネ フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 464kcal |
| 夕 | 米飯 ミートローフ マッシュポテト 佃煮 I補給 - 471kcal | 米飯 豆腐のチーズステーキ 大根みそ煮 しらす和え I補給 - 409kcal | 米飯 メルルーサ磯辺焼き かぼちゃの煮つけ 春菊マヨポン和え I補給 - 377kcal | 米飯 赤魚塩麹焼き マカロニナポリタン めんつゆ和え I補給 - 403kcal | 米飯 焼き餃子 チンゲン菜中華炒め 白菜ナムル I補給 - 452kcal | 米飯 さばの香味焼き 里芋と角天の旨煮 梅しょうゆ和え I補給 - 455kcal | 米飯 和風かに玉 いんげんごま炒め 大根と竹輪のマヨネーズ和え I補給 - 439kcal |
| 合計 | I補給 - 1500kcal 蛋白質 54g 食塩 10.5g | I補給 - 1434kcal 蛋白質 61.5g 食塩 6.7g | I補給 - 1426kcal 蛋白質 55.6g 食塩 7.2g | I補給 - 1520kcal 蛋白質 56.7g 食塩 8g | I補給 - 1461kcal 蛋白質 60.1g 食塩 7.3g | I補給 - 1403kcal 蛋白質 61.1g 食塩 7.9g | I補給 - 1425kcal 蛋白質 52.4g 食塩 7.2g |

週 間 献 立 表 (軟菜食)

| | 9月26日 (月) | 9月27日 (火) | 9月28日 (水) | 9月29日 (木) | 9月30日 (金) | 10月1日 (土) | 10月2日 (日) |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| 朝 | お粥 味噌汁 野菜ボール煮 焼きなす うめびしお 牛乳 | お粥 味噌汁 いわし蒲焼 ブロッコリー和風炒め ふりかけ 牛乳 | お粥 味噌汁 温泉卵 カリフラワーサラダ 煮豆 牛乳 | お粥 味噌汁 けんちん炒め 小松菜の韓国風 ふりかけ 牛乳 | お粥 味噌汁 納豆 (なめ茸) キャベツカレー風味炒め 牛乳 | お粥 味噌汁 卵とじ オクラ山かけ たいみそ 牛乳 | お粥 味噌汁 豚バラとじゃが芋の煮物 ほうれん草ごま和え ふりかけ 牛乳 |
| | Iネギ [®] - 473kcal | Iネギ [®] - 471kcal | Iネギ [®] - 503kcal | Iネギ [®] - 478kcal | Iネギ [®] - 466kcal | Iネギ [®] - 478kcal | Iネギ [®] - 522kcal |
| 昼 | 塩ラーメン かにしゅうまい ほうれん草錦糸和え ミルクプリン | お粥 スープ カレーシチュー オニオンサラダ たいみそ フルーツ (マンゴー缶) | お粥 味噌汁 のし焼き (梅だれ) 胡麻ドレ和え うめびしお グレープゼリー | 《スイーツコレクション》 お粥 味噌汁 ハンバーグの和風おろし ほうれん草と帆立のサラダ のり佃煮 レアチーズケーキ | お粥 味噌汁 マスの南蛮漬け なす田楽 うめびしお フルーツ (みかん缶) | お粥 味噌汁 松風蒸し (和風あん) ブロッコリーマヨ和え のり佃煮 フルーツ (白桃缶) | お粥 味噌汁 メヌケのムニエル 車麩の煮物 たいみそ フルーツ (マンゴー缶) |
| | Iネギ [®] - 522kcal | Iネギ [®] - 530kcal | Iネギ [®] - 635kcal | Iネギ [®] - 706kcal | Iネギ [®] - 450kcal | Iネギ [®] - 595kcal | Iネギ [®] - 430kcal |
| 夕 | お粥 鶏つくね (洋風ソース) マッシュポテト のり佃煮 | お粥 豆腐のチーズステーキ 大根みそ煮 しらす和え | お粥 メルルーサ磯辺焼き かぼちゃの煮つけ 春菊マヨポン和え | お粥 赤魚塩麹焼き マカロニナポリタン めんつゆ和え | お粥 肉団子塩煮 チンゲン菜中華炒め 白菜ナムル | お粥 さわらの香味焼き 里芋と角天の旨煮 梅しょうゆ和え | お粥 和風かに玉 いんげんごま炒め 大根と竹輪のマヨネーズ和え |
| | Iネギ [®] - 515kcal | Iネギ [®] - 380kcal | Iネギ [®] - 354kcal | Iネギ [®] - 392kcal | Iネギ [®] - 516kcal | Iネギ [®] - 417kcal | Iネギ [®] - 438kcal |
| 合計 | Iネギ [®] - 1510kcal | Iネギ [®] - 1381kcal | Iネギ [®] - 1492kcal | Iネギ [®] - 1576kcal | Iネギ [®] - 1432kcal | Iネギ [®] - 1490kcal | Iネギ [®] - 1390kcal |
| | 蛋白質 51.6g 食塩 10.8g | 蛋白質 52.1g 食塩 6.4g | 蛋白質 56.6g 食塩 7.8g | 蛋白質 58.5g 食塩 7.9g | 蛋白質 64.6g 食塩 7.8g | 蛋白質 59.1g 食塩 8.3g | 蛋白質 52g 食塩 7.3g |

※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