



週間献立表(常食)

今週は、かも南蛮そばが献立に入っています。鴨肉は、紅茶鴨スモークです。紅茶鴨とは飼料に紅茶粉末を入れて飼育し、処理工程に紅茶エキスを使い衛生的に処理した合鴨肉のことでリンゴチップスでスモークしています。肉質が柔らかく脂はたんぱくで風味が良い品種です。鴨肉の脂肪は低い温度で溶けるので口当たりも良く食べられます。香りも味わいながらご賞味下さい。



	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
朝	米飯 味噌汁 温泉卵 白菜とウィンナー炒め 煮豆 牛乳 I補給 - 532kcal	米飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 オクラのさっぱり和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 476kcal	米飯 味噌汁 しらす納豆 かぶの卵あんかけ 牛乳 I補給 - 478kcal	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーバター炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 475kcal	米飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 カリフラワーのサラダ 漬物 牛乳 I補給 - 466kcal	米飯 味噌汁 肉団子甘酢炒め 味噌和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 515kcal	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き キャベツのさっと煮 漬物 牛乳 I補給 - 468kcal
昼	秋野菜カレー スープ オニオンサラダ 福神漬け フルーツ(洋梨缶) I補給 - 567kcal	《どさんこDay》 かも南蛮そば ふくさ焼き もやしと胡瓜のポン酢和え 今川焼き(カスタード) I補給 - 466kcal	米飯 味噌汁 きんめだいの煮付け ピーマンおかか炒め 生姜和え フルーツ(バナナ) I補給 - 488kcal	米飯 味噌汁 牛肉のオイスター炒め かぼちゃの含め煮 塩昆布和え フルーツ(パイン缶) I補給 - 521kcal	米飯 味噌汁 チキンカツ コンソメ煮 豆サラダ たい焼き(あん) I補給 - 586kcal	米飯 味噌汁 メルルーサの野菜あんかけ 豚バラと大根炒め 浅漬け フルーツ(みかん缶) I補給 - 470kcal	米飯 味噌汁 揚げ出し豆腐きのこあん 魚肉ソーセージソテー 甘酢漬け 青りんごゼリー I補給 - 502kcal
夕	米飯 肉豆腐 ほうれん草とハムの中華サラダ 漬物 I補給 - 409kcal	米飯 さわらの照り焼き 大根と角天の煮物 マカロニサラダ I補給 - 477kcal	米飯 つくね焼き(味噌だれ) キャベツケチャップ煮 いんげんおかか和え I補給 - 439kcal	米飯 さば漬け焼き 絹揚げと野菜のソテー ほうれん草のお浸し I補給 - 420kcal	米飯 フィッシュバーグ和風煮 じゃが芋金平 小松菜わさび和え I補給 - 406kcal	米飯 鶏肉クリーム煮込み チンゲン菜とほたて炒め にんじんサラダ I補給 - 384kcal	米飯 メヌケ和風ムニエル なすのそぼろ炒め かぼちゃサラダ I補給 - 455kcal
合計	I補給 - 1508kcal 蛋白質 60.8g 食塩 7.1g	I補給 - 1419kcal 蛋白質 58.2g 食塩 8.5g	I補給 - 1405kcal 蛋白質 65.3g 食塩 8.1g	I補給 - 1416kcal 蛋白質 67.2g 食塩 7.5g	I補給 - 1458kcal 蛋白質 50.4g 食塩 7.8g	I補給 - 1369kcal 蛋白質 58.6g 食塩 6.8g	I補給 - 1425kcal 蛋白質 53.2g 食塩 6.2g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
朝	お粥 味噌汁 温泉卵 白菜とウインナー炒め 煮豆 牛乳 I補給 - 532kcal	お粥 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 オクラのさっぱり和え たいみそ 牛乳 I補給 - 495kcal	お粥 味噌汁 しらす納豆 かぶの卵あんかけ 牛乳 I補給 - 478kcal	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリーバター炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 475kcal	お粥 味噌汁 がんもと野菜の煮物 カリフラワーのサラダ のり佃煮 牛乳 I補給 - 480kcal	お粥 味噌汁 肉団子甘酢炒め 味噌和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 515kcal	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き キャベツのさっと煮 うめびしお 牛乳 I補給 - 472kcal
昼	お粥 スープ さつま芋カレーシチュー オニオンサラダ のり佃煮 フルーツ(みかん缶) I補給 - 531kcal	《どさんこDay》 かしわそば ふくさ焼き ナスと胡瓜のポン酢和え プリン I補給 - 445kcal	お粥 味噌汁 きんめだいの煮付け 生姜和え うめびしお フルーツ(白桃缶) I補給 - 412kcal	お粥 味噌汁 のし焼き(オイスターソース) かぼちゃの含め煮 のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶) I補給 - 571kcal	お粥 味噌汁 ポークカツ揚げ浸し コンソメ煮 たいみそ 水ようかん(抹茶) I補給 - 516kcal	お粥 味噌汁 メルルーサの野菜あんかけ 豚バラと大根炒め のり佃煮 フルーツ(みかん缶) I補給 - 477kcal	お粥 味噌汁 豆腐ステーキ 甘酢漬け たいみそ 青りんごゼリー I補給 - 481kcal
夕	お粥 肉豆腐 ほうれん草とハムの中華サラダ うめびしお I補給 - 440kcal	お粥 さわらの照り焼き 大根と角天の煮物 マカロニサラダ I補給 - 461kcal	お粥 小判蒸し(味噌だれ) キャベツケチャップ煮 いんげんおかか和え I補給 - 495kcal	お粥 赤魚漬け焼き 絹揚げと野菜のソテー ほうれん草のお浸し I補給 - 372kcal	お粥 フィッシュバーグ和風煮 じゃが芋金平 小松菜わさび和え I補給 - 406kcal	お粥 ハンバーグ(クリームソース) チンゲン菜とほたて炒め にんじんサラダ I補給 - 544kcal	お粥 メヌケ和風ムニエル なすのそぼろ炒め かぼちゃサラダ I補給 - 450kcal
合計	I補給 - 1503kcal 蛋白質 54.5 g 食塩 7 g	I補給 - 1401kcal 蛋白質 58.7 g 食塩 9.5 g	I補給 - 1385kcal 蛋白質 60 g 食塩 8.4 g	I補給 - 1418kcal 蛋白質 55 g 食塩 8 g	I補給 - 1402kcal 蛋白質 48.3 g 食塩 7.9 g	I補給 - 1536kcal 蛋白質 59.4 g 食塩 7.8 g	I補給 - 1403kcal 蛋白質 54.4 g 食塩 6.2 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