# 週　間　献　立　表（常食）

10月３１日はハロウィンです。
ハロウィンの日はかぼちゃシチューで温まりませんか？
かぼちゃには、強い抗酸化力をもつ栄養素の代表ビタミンA、C、Eが豊富に含まれています。特にビタミンEは抗酸化力に加え、血行促進やホルモンバランスの調整、ビタミンCは免疫力UPが期待されます。

| | 10月31日(月) | 11月01日(火) | 11月02日(水) | 11月03日(木) | 11月04日(金) | 11月05日(土) | 11月06日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 米飯<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>オクラわさび醤油和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>大根ごま炒め<br>ブロッコリーと竹輪のサラダ<br>佃煮<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>魚河岸煮<br>小松菜とツナの和風和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>納豆<br>野菜炒め<br>おろししそ和え<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>かぶの旨煮<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>春菊菜種和え<br>梅干<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>じゃが芋の煮物<br>ほうれん草ナムル<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ　480kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　506kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　506kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　467kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　423kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　478kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　472kcal |
| 昼 | 《ハロウィン》<br>コンソメライス<br>かぼちゃのシチュー<br>メンチカツ<br>シーザーサラダ<br>フルーツ(りんご缶) | 米飯<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>いんげんのエスニック炒め<br>ビーフンサラダ<br>ココアワッフル | ソース焼きそば<br>スープ<br>棒々鶏<br>フルーツ(黄桃缶) | 《文化の日》<br>炊き込みご飯<br>清し汁<br>さわらゴマ味噌焼き<br>マカロニサラダ<br>煮豆<br>フルーツカクテル | 米飯<br>味噌汁<br>ほっけの煮付け<br>白菜とベーコンのソテー<br>ごぼうサラダ<br>プリン | 米飯<br>味噌汁<br>さらさ焼き<br>根菜の旨煮<br>ゆかり和え<br>フルーツ（マンゴー缶） | 米飯<br>味噌汁<br>メルルーサマスタード焼き<br>チンゲン菜の煮浸し<br>ツナサラダ<br>どら焼き（こしあん） |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ　523kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　550kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　507kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　587kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　515kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　483kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　524kcal |
| 夕 | 米飯<br>肉野菜炒め<br>車麸の煮物<br>小松菜と揚げのお浸し | 米飯<br>豆腐の五目野菜あん<br>チンゲン菜バター醤油ソテー<br>トマトサラダ | 米飯<br>かれいの揚げ煮<br>里芋田楽<br>ピーナツ和え | 米飯<br>豚肉の生姜炒め<br>冬瓜のコンソメ煮<br>春菊の辛子醤油和え | 米飯<br>おでん<br>いんげんとソーセージ炒め<br>漬物 | 米飯<br>照り焼きハンバーグ<br>さつま芋じゃこ炒め<br>ゆず醤油サラダ | 米飯<br>ささみフライ<br>なすのトマト炒め<br>菜めし和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ　417kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　397kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　412kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　414kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　458kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　475kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　442kcal |
| 合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1420kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1453kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1425kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1468kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1396kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1436kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ　1438kcal |
| | 蛋白質　49.9ｇ | 蛋白質　52ｇ | 蛋白質　57.1ｇ | 蛋白質　62.4ｇ | 蛋白質　52.5ｇ | 蛋白質　53.1ｇ | 蛋白質　55.5ｇ |
| | 食塩　7.2ｇ | 食塩　7.2ｇ | 食塩　7.8ｇ | 食塩　7.1ｇ | 食塩　7.6ｇ | 食塩　7.3ｇ | 食塩　7.8ｇ |

# 週　間　献　立　表（軟菜食）

| | 10月31日(月) | 11月01日(火) | 11月02日(水) | 11月03日(木) | 11月04日(金) | 11月05日(土) | 11月06日(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | お粥<br>味噌汁<br>和風オムレツ<br>オクラわさび醤油和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>大根ごま炒め<br>ブロッコリーと竹輪のサラダ<br>のり佃煮<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>魚河岸煮<br>小松菜とツナの和風和え<br>ふりかけ<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>納豆<br>野菜炒め<br>おろししそ和え<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>かぶの旨煮<br>ふりかけ<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>春菊菜種和え<br>うめびしお<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>じゃが芋の煮物<br>ほうれん草ナムル<br>ふりかけ<br>牛乳 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 503kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 467kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 423kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 472kcal |
| 昼 | 《ハロウィン》<br>コンソメ粥<br>かぼちゃのシチュー<br>照り焼きチキンボール<br>チーズサラダ<br>フルーツ（マンゴー缶） | お粥<br>味噌汁<br>肉団子梅醤油煮<br>いんげんのエスニック炒め<br>たいみそ<br>チョコムース | ソース焼きそば<br>スープ<br>白菜サラダ<br>フルーツ(白桃缶) | 《文化の日》<br>彩り粥<br>清し汁<br>さわらゴマ味噌焼き<br>マカロニサラダ<br>煮豆<br>フルーツ（みかん缶） | お粥<br>味噌汁<br>ほっけの煮付け<br>白菜バターソテー<br>うめびしお<br>プリン | お粥<br>味噌汁<br>さらさ蒸し<br>ゆかり和え<br>たいみそ<br>フルーツ（マンゴー缶） | お粥<br>味噌汁<br>メルルーサ辛子マヨ焼き<br>ツナサラダ<br>のり佃煮<br>和風あずきムース |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 554kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 599kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 513kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 565kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 469kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 460kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 455kcal |
| 夕 | お粥<br>肉野菜炒め<br>車麸の煮物<br>小松菜と揚げのお浸し | お粥<br>豆腐の野菜あん<br>チンゲン菜バター醤油ソテー<br>トマトサラダ | お粥<br>かれいの吉野煮<br>里芋田楽<br>ピーナツ和え | お粥<br>松風蒸し（生姜あん）<br>冬瓜のコンソメ煮<br>春菊の辛子醤油和え | お粥<br>おでん<br>いんげんとソーセージ炒め<br>のり佃煮 | お粥<br>ハンバーグ（てりだれ）<br>さつま芋じゃこ炒め<br>ゆず醤油サラダ | お粥<br>肉団子醤油煮込み<br>なすのトマト炒め<br>菜めし和え |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ 429kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 390kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 359kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 497kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 575kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 489kcal |
| 合計 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1463kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1492kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1378kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1529kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1369kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514kcal | ｴﾈﾙｷﾞｰ 1416kcal |
| | 蛋白質 48ｇ | 蛋白質 53.2ｇ | 蛋白質 54.8ｇ | 蛋白質 61.1ｇ | 蛋白質 50.1ｇ | 蛋白質 56.8ｇ | 蛋白質 56.3ｇ |
| | 食塩 7.1ｇ | 食塩 8.1ｇ | 食塩 7.7ｇ | 食塩 7.9ｇ | 食塩 8.3ｇ | 食塩 7.9ｇ | 食塩 7.4ｇ |

※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