



週間献立表(常食)

今週はグルメの旅は韓国です。チーズタッカルビがメインとなっています。チーズタッカルビは肉と野菜をコチュジャンをベースにした甘辛いたれで炒めた韓国の名物料理ですが、これにとろとろのチーズをかけるチーズタッカルビは日本発祥の料理だそうです。ご飯にも合う一品となっております。



	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
朝	米飯 味噌汁 照り焼きフィッシュボール チンゲン菜と角天炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 魚河岸煮 キャベツ錦糸和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 春菊ごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(のりつく) かぶの甘辛煮 牛乳	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 白菜大葉和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 かみなり豆腐 オクラ梅和え 漬物 牛乳
	I補給 - 466kcal	I補給 - 468kcal	I補給 - 526kcal	I補給 - 448kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 451kcal	I補給 - 449kcal
昼	《グルメの旅おかず編 韓国》 米飯 ワカメスープ チーズタッカルビ 野菜ナムル 杏仁豆腐	米飯 味噌汁 鱈のマリネ なすの田舎煮 なめ茸和え フルーツ(パイン缶)	《寿司の日》 握り寿司 すまし汁 茶碗蒸し 寿司醤油	卵とじにゆうめん かぼちゃ天ぷら ほうれん草のほたて和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 豚肉和風おろしがけ 里芋のごまみそ煮 わかめと胡瓜のゆず醤油サラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 スープ ハンバーグトマトソースがけ ポトフ コールスローサラダ ライチゼリー	米飯 清し汁 メヌケの味噌南蛮焼き 冬瓜の煮物 おかか和え ふぶき饅頭
	I補給 - 543kcal	I補給 - 532kcal	I補給 - 429kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 563kcal	I補給 - 512kcal	I補給 - 486kcal
夕	米飯 かに玉 大根と豚バラの炒め物 いんげん味噌マヨ和え	米飯 すき焼き風 ブロッコリーとハムのサラダ 佃煮	米飯 鶏肉クリーム煮 カキソース炒め さつま芋サラダ	米飯 塩マーボー豆腐 えびしゅうまい 茄子香味醤油和え	米飯 赤魚の煮付け 魚肉ソーセージソテー オクラ中華和え	米飯 さばの竜田揚げ がんもの煮物 トマトのマリネ	米飯 鶏肉バター焼き マカロニソテー 白和え
	I補給 - 482kcal	I補給 - 455kcal	I補給 - 466kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 369kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 452kcal
合計	I補給 - 1491kcal 蛋白質 61.4g 食塩 7.8g	I補給 - 1455kcal 蛋白質 65.4g 食塩 7.5g	I補給 - 1421kcal 蛋白質 57.1g 食塩 8.6g	I補給 - 1416kcal 蛋白質 58.2g 食塩 8g	I補給 - 1417kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7g	I補給 - 1437kcal 蛋白質 49.5g 食塩 6.9g	I補給 - 1387kcal 蛋白質 59.7g 食塩 7g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
朝	お粥 味噌汁 照り焼きフィッシュボール チンゲン菜と角天炒め うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 肉詰めいなり煮 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 魚河岸煮 キャベツ錦糸和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 春菊ごま和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆(のりつく) かぶの甘辛煮 牛乳	お粥 味噌汁 スクランブルエッグ 白菜大葉和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 かみなり豆腐 オクラ梅和え たいみそ 牛乳
	I礼ギ - 470kcal	I礼ギ - 468kcal	I礼ギ - 526kcal	I礼ギ - 448kcal	I礼ギ - 485kcal	I礼ギ - 451kcal	I礼ギ - 475kcal
昼	《グルメの旅おかず編 韓国》 お粥 スープ 肉団子タッカルビ風 野菜ナムル のり佃煮 杏仁豆腐	お粥 味噌汁 メバルのマリネ なめ茸和え たいみそ フルーツ(みかん缶)	《寿司の日》 お粥 すまし汁 刺身 茶碗蒸し うめびしお 刺身醤油	卵とじにゆうめん かほちゃはちみつバター煮 ほうれん草のほたて和え フルーツ(マンゴー缶)	お粥 味噌汁 のし焼き(おろしソース) 里芋のごまみそ煮 うめびしお フルーツ(白桃缶)	お粥 スープ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ たいみそ ライチゼリー	お粥 清し汁 メヌケの味噌漬け焼き おかか和え のり佃煮 さつま芋ようかん
	I礼ギ - 562kcal	I礼ギ - 463kcal	I礼ギ - 391kcal	I礼ギ - 473kcal	I礼ギ - 572kcal	I礼ギ - 578kcal	I礼ギ - 454kcal
夕	お粥 かに玉 大根と豚バラの炒め物 いんげん味噌マヨ和え	お粥 すき焼き風 ブロッコリーとハムのサラダ のり佃煮	お粥 小判蒸しクリームソース カキソース炒め さつま芋サラダ	お粥 塩マーボー豆腐 えびしゅうまい 茄子香味醤油和え	お粥 赤魚の煮付け 魚肉ソーセージソテー オクラ中華和え	お粥 さわらの竜田焼き がんもの煮物 トマトのマリネ	お粥 肉団子コンソメ煮 マカロニソテー 白和え
	I礼ギ - 464kcal	I礼ギ - 470kcal	I礼ギ - 583kcal	I礼ギ - 486kcal	I礼ギ - 368kcal	I礼ギ - 400kcal	I礼ギ - 572kcal
合計	I礼ギ - 1496kcal	I礼ギ - 1401kcal	I礼ギ - 1500kcal	I礼ギ - 1407kcal	I礼ギ - 1425kcal	I礼ギ - 1429kcal	I礼ギ - 1501kcal
	蛋白質 54g 食塩 8.2g	蛋白質 56.9g 食塩 6.5g	蛋白質 59.5g 食塩 9g	蛋白質 58.1g 食塩 7.6g	蛋白質 57.4g 食塩 7.4g	蛋白質 52.6g 食塩 6.8g	蛋白質 58.8g 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