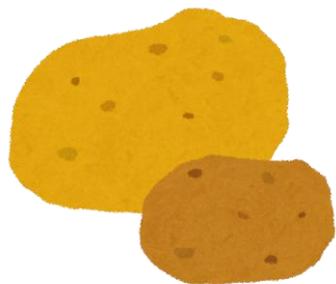


週間献立表(常食)



じゃがいもの種類はたくさんありますが、今週の献立に使用される、インカのめざめは栗かさつまいものような風味と、じゃが芋とは思えない鮮やかな黄色が特徴的です。

じゃが芋の糖度は一般的に5度程度なのに対しインカのめざめは6～8度と糖度が高く、甘みと濃厚な味わいとねっとり舌口当たりがあります。



	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
朝	米飯 味噌汁 ひろすの煮物 いんげんわさび和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ オクラしそ和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 野菜ボール和風煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 青菜と角天炒め とろろ芋 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボール 大根サラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 しらす納豆 小松菜とツナのソテー 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ キャベツときゅうりの味噌和え 佃煮 牛乳
	I補給 - 462kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 512kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 482kcal	I補給 - 465kcal
昼	米飯 味噌汁 玉子ときくらげの炒め物 すり身のふんわり揚げ ほうれん草めんつゆ和え フルーツカクテル	白身フライカレー スープ オニオンサラダ 福神漬け 青りんごゼリー	《とさんこDay&勤労感謝の日》 ねぶか飯 卵と野菜の和スープ 鶏のみそ麴焼き インカのめざめフライポテ なめこのおろし酢 フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁 豚肉の香味炒め きんぴらごぼう ごま和え ミルクプリン	味噌ラーメン 水餃子 おかかマヨ和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁 焼き魚(かれい) ガーリック炒め 冷やっこ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁 松風焼き さつま芋バター醤油煮 ほうれん草和風サラダ たい焼き(あん)
	I補給 - 558kcal	I補給 - 573kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 555kcal	I補給 - 503kcal	I補給 - 420kcal	I補給 - 580kcal
夕	米飯 さわら照り焼き かぼちゃ小倉あんかけ チンゲン菜ドレッシング和え	米飯 鶏肉のタルタルソース焼き 絹揚げと野菜のオイスター炒め 焼きなす	米飯 メヌケ生姜焼き かぶのポトフ ミモザサラダ	米飯 豆腐の肉そぼろかけ ほうれん草とちくわのピリ辛炒め トマトサラダ	米飯 お好み焼き風玉子焼き いんげん炒り煮 浅漬け	米飯 洋風チキンカツ なすの含め煮 オクラとかにサラダ	米飯 メルルーサ梅しそ焼き 春菊の煮浸し ポテトサラダ
	I補給 - 416kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 423kcal	I補給 - 497kcal	I補給 - 456kcal	I補給 - 433kcal	I補給 - 391kcal
合計	I補給 - 1436kcal 蛋白質 56.1g 食塩 7.3g	I補給 - 1500kcal 蛋白質 50.6g 食塩 8.3g	I補給 - 1420kcal 蛋白質 55.9g 食塩 6.7g	I補給 - 1516kcal 蛋白質 57g 食塩 6.3g	I補給 - 1453kcal 蛋白質 57.5g 食塩 7g	I補給 - 1335kcal 蛋白質 62.8g 食塩 6.6g	I補給 - 1436kcal 蛋白質 58.3g 食塩 8.2g

週 間 献 立 表 (軟菜食)

	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
朝	お粥 味噌汁 ひろすの煮物 いんげんわさび和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ オクラしそ和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 野菜ボール和風煮 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 青菜と角天炒め とろろ芋 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボール 大根サラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 小松菜とツナのソテー 牛乳	お粥 味噌汁 卵とじ キャベツときゅうりの味噌和え のり佃煮 牛乳
	Iネギ [®] - 462kcal	Iネギ [®] - 485kcal	Iネギ [®] - 512kcal	Iネギ [®] - 464kcal	Iネギ [®] - 494kcal	Iネギ [®] - 482kcal	Iネギ [®] - 462kcal
昼	お粥 味噌汁 玉子と豚肉の炒め物 ほうれん草めんつゆ和え うめびしお フルーツ (みかん缶)	お粥 スープ カレーシチュー (フィッシュボー オニオンサラダ のり佃煮 青りんごゼリー	《とさんこDay & 勤労感謝の日》 菜めし粥 卵と野菜の和スープ 肉団子味噌麩煮 インカのめざめのじゃがバター たいみそ フルーツ (マンゴー缶)	お粥 味噌汁 ハンバーグ (香味だれ) ごま和え うめびしお ミルクプリン	味噌ラーメン 水餃子 おかかマヨ和え フルーツ (白桃缶)	お粥 味噌汁 焼き魚 (かれい) ガーリック炒め たいみそ フルーツ (みかん缶)	お粥 味噌汁 松風蒸し (おろし玉葱あん) ほうれん草和風サラダ うめびしお 抹茶水ようかん
	Iネギ [®] - 453kcal	Iネギ [®] - 508kcal	Iネギ [®] - 570kcal	Iネギ [®] - 577kcal	Iネギ [®] - 504kcal	Iネギ [®] - 407kcal	Iネギ [®] - 589kcal
夕	お粥 さわら照り焼き かぼちゃ小倉あんかけ チンゲン菜ドレッシング和え	お粥 のし焼き (ボン酢あん) 絹揚げと野菜のオイスター炒め 焼きなす	お粥 メヌケ生姜焼き かぶのポトフ ミモザサラダ	お粥 豆腐の肉そぼろかけ ほうれん草とちくわのピリ辛炒め トマトサラダ	お粥 お好み焼き風玉子焼き いんげん炒り煮 浅漬け	お粥 洋風チキンカツ なすの含め煮 オクラとかにサラダ	お粥 メルルーサ梅しそ焼き 春菊の煮浸し ポテトサラダ
	Iネギ [®] - 405kcal	Iネギ [®] - 526kcal	Iネギ [®] - 385kcal	Iネギ [®] - 476kcal	Iネギ [®] - 457kcal	Iネギ [®] - 475kcal	Iネギ [®] - 404kcal
合計	Iネギ [®] - 1320kcal	Iネギ [®] - 1519kcal	Iネギ [®] - 1467kcal	Iネギ [®] - 1517kcal	Iネギ [®] - 1455kcal	Iネギ [®] - 1364kcal	Iネギ [®] - 1455kcal
	蛋白質 50.9g 食塩 7.5g	蛋白質 49.7g 食塩 7.9g	蛋白質 54.2g 食塩 7.3g	蛋白質 55.2g 食塩 7.3g	蛋白質 55.1g 食塩 7.2g	蛋白質 57.2g 食塩 6.7g	蛋白質 53g 食塩 8.8g

※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