



週 間 献 立 表(常食)

今週はかぶの栄養についてお話しします。
根の部分はほとんどが水分でビタミンCやカリウムが多く含まれています。胃もたれや、胸焼けを予防する、アミラーゼという消化酵素が多く含まれていることもかぶの特徴です。葉の部分も鉄やカルシウムが含まれており、残すことなく食べる事が出来るお得な食材です



	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月01日(木)	12月02日(金)	12月03日(土)	12月04日(日)
朝	米飯 味噌汁 煮奴 白菜エスニック炒め ふりかけ 牛乳 I補給 - 427kcal	米飯 味噌汁 魚肉ソーセージとブロッコリー炒め 玉葱サラダ 佃煮 牛乳 I補給 - 460kcal	米飯 味噌汁 温泉卵 いんげんの炒り煮 煮豆 牛乳 I補給 - 529kcal	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き じゃが芋の煮物 ふりかけ 牛乳 I補給 - 449kcal	米飯 味噌汁 納豆（なめ茸） ほうれん草ソテー 牛乳 I補給 - 470kcal	米飯 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め のり佃煮 牛乳 I補給 - 476kcal	米飯 味噌汁 なべしぎ 春菊ごま和え ふりかけ 牛乳 I補給 - 471kcal
昼	米飯 味噌汁 赤魚のガーリック醤油焼き 肉野菜炒め 春菊酢味噌和え いちごゼリー I補給 - 541kcal	山菜そば 野菜コロッケ キャベツと大豆のサラダ フルーツ（パイナップル） I補給 - 487kcal	米飯 味噌汁 フライ盛り合わせ ピーマンときつね炒め 海藻サラダ フルーツ（りんご） I補給 - 556kcal	米飯 味噌汁 和風ロールキャベツ 春雨の炒め物 パンプキンサラダ どら焼き（カスタード） I補給 - 632kcal	牛丼 味噌汁 豆腐田楽 マカロニサラダ フルーツ（みかん） I補給 - 548kcal	米飯 味噌汁 メヌケみりん焼き かぶの卵そぼろあん 梅和え 黒糖まんじゅう I補給 - 456kcal	米飯 味噌汁 他人煮 チンゲン菜と竹輪の炒め物 ドレッシング和え フルーツ（マンゴー） I補給 - 559kcal
夕	米飯 ハンバーグ ウインナーソテー ツナマヨ和え I補給 - 452kcal	米飯 さば生姜焼き 冬瓜と豚バラの煮物 白和え I補給 - 490kcal	米飯 豆腐の八宝菜風 かにしゅうまい 漬物 I補給 - 386kcal	米飯 干草焼き なすけチャップ炒め 大根サラダ I補給 - 423kcal	米飯 ほっけの塩麹焼き キャベツとハムの炒め物 人参サラダ I補給 - 385kcal	米飯 鶏肉のお好み揚げ ツナじゃが（里芋） オクラお浸し I補給 - 449kcal	米飯 白身魚の胡麻マヨ焼き 白菜のさっと煮 冷やしトマト I補給 - 411kcal
合計	I補給 - 1420kcal 蛋白質 55.5g 食塩 7.4g	I補給 - 1437kcal 蛋白質 54.4g 食塩 10.5g	I補給 - 1471kcal 蛋白質 53.2g 食塩 8.1g	I補給 - 1504kcal 蛋白質 50.2g 食塩 7.4g	I補給 - 1403kcal 蛋白質 67.1g 食塩 7.5g	I補給 - 1381kcal 蛋白質 55.5g 食塩 8g	I補給 - 1441kcal 蛋白質 55.1g 食塩 7.4g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月01日(木)	12月02日(金)	12月03日(土)	12月04日(日)
朝	お粥 味噌汁 煮奴 白菜エスニック炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 魚肉ソーセージとブロッコリー炒め 玉葱サラダ うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 いんげんの炒り煮 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き じゃが芋の煮物 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（なめ茸） ほうれん草ソテー 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 なべしぎ 春菊ごま和え ふりかけ 牛乳
	I栄養 - 427kcal	I栄養 - 447kcal	I栄養 - 529kcal	I栄養 - 449kcal	I栄養 - 470kcal	I栄養 - 476kcal	I栄養 - 471kcal
昼	お粥 味噌汁 赤魚のガーリック醤油焼き 肉野菜炒め たいみそ いちごゼリー	かしわそば 青のりポテト キャベツとハムのごまドレサラダ フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 メンチカツ風ムース ゆず醤油サラダ のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	お粥 味噌汁 のし焼き（中華あん） パンプキンサラダ うめびしお ミルクプリン	お粥 味噌汁 肉団子甘辛煮 マカロニサラダ たいみそ フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 メヌケみりん焼き かぶの卵そぼろあん うめびしお デザートムース（きな粉ミルク）	お粥 味噌汁 他人煮 ドレッシング和え たいみそ フルーツ（マンゴー缶）
	I栄養 - 512kcal	I栄養 - 474kcal	I栄養 - 465kcal	I栄養 - 613kcal	I栄養 - 614kcal	I栄養 - 396kcal	I栄養 - 556kcal
タ	お粥 ハンバーグ（ケチャップソース） ウインナーソテー ツナマヨ和え	お粥 さわら生姜焼き 冬瓜と豚バラの煮物 白和え	お粥 豆腐の八宝菜風 かにしゅうまい たいみそ	お粥 干草蒸し なすケチャップ炒め 大根サラダ	お粥 ほっけの塩麹焼き キャベツとハムの炒め物 人参サラダ	お粥 小判蒸し（梅だれ） ツナじゃが（里芋） オクラお浸し	お粥 白身魚の胡麻マヨ焼き 白菜のさっと煮 冷やしトマト
	I栄養 - 555kcal	I栄養 - 462kcal	I栄養 - 414kcal	I栄養 - 414kcal	I栄養 - 378kcal	I栄養 - 555kcal	I栄養 - 400kcal
合計	I栄養 - 1494kcal	I栄養 - 1383kcal	I栄養 - 1408kcal	I栄養 - 1476kcal	I栄養 - 1462kcal	I栄養 - 1427kcal	I栄養 - 1427kcal
	蛋白質 57.5g	蛋白質 58.2g	蛋白質 50.8g	蛋白質 54.5g	蛋白質 60.3g	蛋白質 54.8g	蛋白質 53.6g
	食塩 7.6g	食塩 9.8g	食塩 7.7g	食塩 8.3g	食塩 7.7g	食塩 9.2g	食塩 7.1g

※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