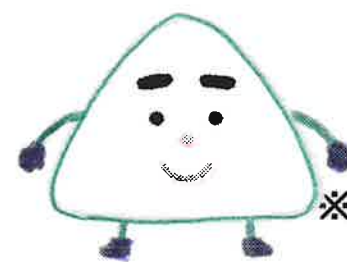




週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和6年11月10日～令和6年11月16日

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝	ごはん <small>みそ汁(えのき茸・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(きざみ揚げ・ほうれん草)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・絹さや)</small>	ごはん <small>みそ汁(大根・チンゲン菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(白菜・人参)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・かいわれ)</small>	ごはん <small>みそ汁(わかめ・大根葉)</small>
	大根金平	なすとさつま揚げの味噌炒め	五目炒り卵	長芋の煮物	ソーセージソテー	おかか炒め	納豆
	生姜和え(小松菜)	わさび和え(もやし)	おくらの和え物	和え物(ほうれん草)	からし和え(小松菜)	辛みそ和え(チンゲン菜)	いんげんのごま炒め
	漬物(桜漬) 牛乳	漬物(赤かつぱ) 牛乳	のり佃煮 牛乳	漬物(青かつぱ) 牛乳	漬物(桜漬) 牛乳	ふりかけ(梅かつお) 牛乳	ササメサラダ 牛乳
昼	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・水菜)</small>	ごはん <small>みそ汁(豆麩・大根葉)</small>	ごはん <small>みそ汁(花麩・小葱)</small>	ごはん <small>みそ汁(高野豆腐・チンゲン菜)</small>	麻婆豆腐丼 中華スープ	味噌ラーメン 焼餃子	かき揚げ丼 <small>みそ汁(ぶなしめじ・春菊)</small>
	豚肉の漬け焼	白身魚フライ	ホキの香味焼	鶏肉のみりん漬け焼	カニしゅうまい	ゼリー	がんも煮
	南瓜野菜あんかけ <small>ドレッシング和え(キャベツ)</small>	じゃが芋の味噌煮 和え物(菜の花)	切干大根の煮物 <small>味噌マヨネーズ和え(いんげん)</small>	ごぼうと白滝の煮物 のり和え(春菊)	果物(洋梨缶)		いちごヨーグルト
	果物(マンゴー缶)	果物(フルーツカクテル缶)	果物(黄桃缶)	果物(オレンジ)			
夕	ごはん さばの味噌煮	ごはん 豚肉の削りかつお焼	ごはん 鶏肉の韓国風焼	ごはん メンチカツ	ごはん たらの生姜焼	ごはん スペインオムレツ	ごはん 擬製豆腐
	ごぼうの煮物	れんこん金平	キャベツの炒め物	なすとえびの中華炒め	もやしチャンプルー	白菜の煮物	大根と豚肉のブルコギ風
	<small>昆布茶和え(チンゲン菜)</small>	<small>ドレッシング和え(ブロッコリー)</small>	ごま和え(ほうれん草)	かか和え(カリフラワー)	<small>ピリ辛マヨネーズ和え(ほうれん草)</small>	生姜和え(菜の花)	ポン酢和え(チンゲン菜)
カロリー	1327kcal	1318kcal	1315kcal	1298kcal	1318kcal	1317kcal	1333kcal
蛋白質	50.3g	47.0g	50.3g	48.3g	49.0g	48.3g	45.6g
脂質	41.2g	39.3g	44.1g	42.2g	44.7g	41.4g	44.4g
塩分	6.3g	7.5g	7.7g	7.3g	6.7g	8.3g	7.0g