

# 予定献立表

## 基本食1400

	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)
朝食	御飯120g 味噌汁 青菜の卵とし 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 刻みオクラ ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 炒り卵の花 たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 卵焼き ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 干切りの煮物 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 湯豆腐 たいみそ 牛乳
昼食	御飯120g 鶏肉のマネズ 焼き らっきょうサラダ ミネストローネ風スープ 果物	御飯120g 白身魚のカレー風味焼き 豆豆サラダ ニラ玉スープ 漬物	御飯120g 麻婆豆腐 ブロッコリーと海老の炒め物 吉野汁 果物	御飯120g 鮭のチャンチャン焼き ほうれん草の辛子マヨ和え 青梗菜のスープ 果物	御飯120g 白身魚のピカタ 茄子の味噌炒め コンソメスープ 漬物	三色丼 香味サラダ のっぺい汁 果物	御飯120g 魚のタンドリー風 スパゲティーサラダ 華風コンソメスープ 漬物
間食	★チョコバナナケーキ	★紅茶ケーキ	★コーヒー羊羹	★ココア蒸しパン	★豆乳プリン	★オレンジケーキ	★わらびもち風
夕食	御飯120g 魚のみぞれ煮 もずく酢 里芋の田楽	御飯120g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯120g さわらのゴマ焼き マカロニサラダ 春雨の中華炒め	御飯120g 豚肉の梅風味焼き コールスローサラダ 南瓜のそぼろ煮	御飯120g 牛肉の七味焼き 韓国風サラダ ごぼうのピリカラ炒め	御飯120g 魚のケチャップ炒め 青菜のごま味噌和え 豚肉と大根のポン酢炒め	御飯120g 鶏の照り煮 おかか和え さつま芋の甘煮
成分	エネルギー(kcal) 1396 たんぱく質 55.2 脂質 35.8	1424 62.6 43.1	1422 58.2 37.3	1442 59.1 40.3	1410 60.0 40.9	1413 55.0 40.4	1441 61.3 35.8



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R4. 11. 14

