

予定献立表

基本食1400

	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)
朝食	御飯120g 味噌汁 茄子の揚げ浸し のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 スクランブルエッグ ゆずみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 さつま揚げの金平風 たいみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 オクラ納豆 のり佃煮 牛乳	御飯120g 味噌汁 座禅豆 いりこみそ 牛乳	御飯120g 味噌汁 目玉焼き 梅びしお 牛乳	御飯120g 味噌汁 炒り卵の花 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯120g 豚肉のソテイ ポテトサラダ もずくスープ 果物	御飯120g 魚の酢豚風 蒸し鶏のごまサラダ 豚汁 果物	御飯120g 鶏の南蛮漬け キャベツのごま酢和え 卵スープ 漬物	御飯120g 立田揚げ 金平ゴボウ 野菜スープ 果物	御飯120g 豚の生姜焼き 茄子のマリネ ワカメスープ 漬物	御飯120g 白身魚のピザ焼き 南瓜のヨーグルトサラダ カレースープ 果物	御飯120g チキンチャップ 豆腐のステーキ 中華スープ 漬物
間食	★人参ケーキ	★おやつ作り*かなえ	★カボチャ蒸しパン	★ねりくり	★抹茶ケーキ	★羊羹	★ベリーケーキ
夕食	御飯120g 鯖の味噌煮 ほうれん草のナムル 里芋のそぼろ煮	御飯120g 和風ハンバーグ ツナサラダ かぼちゃとピーマンのくず煮	御飯120g 白身魚のポトフ風 豆腐サラダ 中華風炒め物	御飯120g 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 卵と絹さやの炒め物	御飯120g 鮭のバターポン酢焼き 青菜と厚揚げの煮物 煮豆	御飯120g 肉じゃが 酢味噌かけ ほうれん草ソテー	御飯120g 赤魚のねぎソースかけ 味噌マネーサラダ 里芋と枝豆のくず煮
成分	エネルギー(kcal) 1511 たんぱく質 59.2 脂質 48.3	1454 61.4 43.7	1409 56.0 39.1	1415 59.6 34.0	1410 57.6 39.2	1433 58.6 37.3	1418 60.1 41.6

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. 21