予定献立表

基本食1400

	11月27日（月）	11月28日（火）	11月29日（水）	11月30日（木）	12月1日（金）	12月2日（土）	12月3日（日）
朝食	御飯１３０ｇ 味噌汁 オクラののり酢和え たいみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 青菜の煮浸し のり佃煮 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 目玉焼き 梅びしお 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 卵焼き ゆずみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 里芋のそぼろ煮 たいみそ 牛乳	御飯１３０ｇ 味噌汁 冷奴 いりこみそ 牛乳
昼食	御飯１３０ｇ 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 果物	御飯１３０ｇ ポークソテイ 和風サラダ 青梗菜のスープ 漬物	御飯１３０ｇ 魚のオーロラソースかけ 南瓜サラダ 豚汁 果物	御飯１３０ｇ 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ のっぺい汁 果物	御飯１３０ｇ 白身魚のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ 果物	御飯１３０ｇ 豚肉の梅風味焼き 南瓜のヨーグルトサラダ 赤出し 果物	御飯１３０ｇ 魚のバターポン酢焼き さつま芋のﾊﾆｰｻﾗﾀﾞ かしわ汁 漬物
間食	★羊羹	★オレンジケーキ	★わらびもち風	★チョコプリン	★もみじ饅頭（カスタード）	★紅茶ゼリー	★モカケーキ
夕食	御飯１３０ｇ 肉じゃが ごま酢和え 青菜の卵とじ	御飯１３０ｇ 魚の酢豚風 コールスローサラダ ﾁｬﾝﾌﾟﾙ炒め	御飯１３０ｇ チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯１３０ｇ 揚げ魚のレモン煮 キャベツの甘酢和え ほうれん草ソテー	御飯１３０ｇ 鶏の唐揚げ 茄子のマリネ 中華風炒め物	御飯１３０ｇ さわらの味噌焼き マカロニサラダ 卵と絹さやの炒め物	御飯１３０ｇ 麻婆豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと海老の炒め物 煮豆
成分	エネルギー(kcal) 1335 たんぱく質 58.1 脂質 33.7	1355 56.1 45.1	1380 59.3 37.8	1330 56.3 36.4	1383 61.4 41.6	1419 64.0 39.4	1385 55.7 37.5

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。

R5. 11. 27