



# 予定献立表



## 基本食1400

	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 根野菜と大豆のトマト煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 豆腐のカニあんかけ 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 絹豆腐の揚げ煮物 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き たいみそ 牛乳
昼食	御飯130g チキンチャップ オクラの和風マヨ和え とろろ汁 漬物	御飯130g チキンカレー 香味サラダ コンソメスープ 漬物	御飯130g 牛肉の七味焼き 白菜と干しぶどうのサラダ 卵スープ 漬物	御飯130g Eと豆腐のフリッ炒め 薩摩芋のカレー風味サラダ もずくスープ 漬物	御飯130g 白身魚のポトフ風 たらこスパサラ 華風コンソメスープ 果物	御飯130g 魚の梅肉ムニエル ひじきマヨサラダ 青梗菜のスープ 果物	御飯130g 魚のもろみマヨ焼き えびサラダ そうめん汁 果物
間食	★手作りおやつ	★塩キャラメルシュー	★すいーとぼてと	★チョコケーキ	★人参ゼリー	★ごまケーキ	★ドームケーキ(苺)
夕食	御飯130g ブリと大根の煮物 もやしと青菜の和え物 ごぼうのピリカラ炒め	御飯130g 魚のマネズ焼き らっきょうサラダ 南瓜のミルク煮	御飯130g 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ のりじゃが炒め	御飯130g 魚の冬野菜ゆずソース コーンサラダ 茄子のスタミナ炒め物	御飯130g 手作りコロッケ トマトのおかか和え 竹輪のしょうゆ炒め	御飯130g 肉豆腐 小松菜の粒マスタード和え さつま芋のオレンジ煮	御飯130g 紅生姜味の唐揚げ 伴三絲 スナップエンドウの炒め
成分	エネルギー(kcal) 1400 たんぱく質 52.4 脂質 49.7	1405 58.0 41.6	1402 57.1 47.2	1407 56.7 40.9	1406 52.3 43.6	1401 57.2 37.9	1403 58.0 44.7



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。

R6. 11. 18

