



予定献立表



基本食1400

	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)	11月1日 (土)	11月2日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 鶏と白菜のみぞれ煮 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 切干大根煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 冷奴 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 じゃが芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g さわらムニエル トマトと茄子のバリエーション 卵となめこのスープ 漬物	御飯130g 魚の酢豚風 コーンサラダ ベーコンスープ 果物	御飯130g タッカルビ 韓国風サラダ 卵のキムチスープ 果物	御飯130g 煮込みハンバーグ レタスサラダ オニオンスープ 漬物	御飯130g トマトバターチキンカレー ブロッコリーの味噌和え 玉葱とかまぼこスープ 漬物	御飯130g 鶏肉のマネズ 焼き もやしナムル とろろ汁 果物	御飯130g 白身魚のピザ焼き 野菜のおろし和え ミストレー風スープ 果物
間食	★コーヒゼリー	★カスタードケーキ	★ドーナッツ	★和菓子(かぼちゃランタン)	★みかんプリン	★バームクーヘン	★たこ焼き
夕食	御飯130g 麻婆豆腐 ピーナッツ和え 玉葱のツナ煮	御飯130g 牛肉の七味焼き ほうれん草ナムル 南瓜のいとこ煮	御飯130g 鮭のトロマヨ焼き ミックスサラダ 小松菜と桜エビの炒め	御飯130g 魚のポン酢焼き 手作り胡麻豆腐 ズッキーニとエビのガリ	御飯130g 白身魚のピカタ 南瓜のフレンチサラダ 青梗菜の炒め物	御飯130g 赤魚の焼き浸し キャベツの酢の物 さつまいものいとこ煮	御飯130g 鶏肉の薬味南蛮 薩摩芋のハニースラダ 玉葱炒め
成分	エネルギー(kcal) 1407 たんぱく質 64.0 脂質 49.2	1413 54.7 40.8	1404 60.1 49.6	1405 50.6 45.8	1407 57.5 44.3	1406 61.6 39.4	1409 53.2 40.0



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R7. 10. 27

