



# 今週の献立



	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 信田煮 ほうれん草のお浸し <b>364kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 いんげんのわさび和え <b>421kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 山菜とかまぼこの炒め煮 納豆 <b>468kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 キャベツとなるとの炒め物 <b>426kcal 2.3g</b>	ごはん コンソメスープ 青菜とコーンのソテー レタスのハムサラダ <b>379kcal 2.1g</b>	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 オクラのしらす和え <b>402kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ほうれん草のピリ辛和え <b>397kcal 2.5g</b>
おやつ	カルピス <b>54kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	レモネード <b>74kcal 0.0g</b>	抹茶ミルク <b>130kcal 0.2g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	ピーチティー <b>38kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 春雨スープ 八宝菜 胡瓜のピリ辛和え 桜漬け <b>545kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 アジのしょうが焼き ゆずなます ぶどう缶 <b>481kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 鱈の漬け焼き ひじきと大豆の煮物 杏仁豆腐 <b>556kcal 2.9g</b>	ごはん ●だぶ汁● 豚肉のカレーソテー カリフラワーの桜えび和え キウイフルーツ <b>513kcal 2.4g</b>	ごはん なめこ汁 牛皿 いんげんのおかか炒め 漬物 <b>462kcal 3.4</b>	五目ごはん すまし汁 カレーのみみじ焼き 小松菜のからし和え かぶの含め煮 グレープゼリー/つぼ漬け <b>484kcal 4.0g</b>	ごはん すまし汁 肉団子の白菜煮込み 湯豆腐 フルーツカクテル <b>472kcal 2.8g</b>
おやつ	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	あんドーナツ <b>110kcal 0.1g</b>	紅茶ケーキ <b>69kcal 0.1g</b>	苺ババロア <b>81kcal 0.1g</b>	芋ようかん <b>49kcal 0.1g</b>	りんごケーキ <b>115kcal 0.1g</b>	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 太刀魚の梅肉蒸し 卵の花 桜漬け <b>503kcal 3.7g</b>	ごはん ベジタブルスープ ロールキャベツ ズッキーニのペーコンソテー 赤かっぱ漬け <b>405kcal 4.1g</b>	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ 白菜の煮浸し しば漬け <b>432kcal 2.8g</b>	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き きゅうりのツナ和え 昆布の佃煮 <b>472kcal 4.0g</b>	ごはん 味噌汁 さんまの甘辛煮 さつま揚げの香味和え みかん缶 <b>551kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 里芋の田楽 黄桃缶 <b>611kcal 3.4g</b>	ごはん コンソメスープ シーフードクリームシチュー ズッキーニのサラダ しその実漬け <b>514kcal 4.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1562kcal 10.0g</b>	<b>1518kcal 9.3g</b>	<b>1612kcal 8.8g</b>	<b>1566kcal 8.8g</b>	<b>1571kcal 8.7g</b>	<b>1696kcal 9.9g</b>	<b>1525kcal 10.0g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。