

献立表

(平成26年11月1日～8日)

○食材購入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
○今週の代替は白身魚の塩焼か煮付けをご用意できます。

日	朝食					
	A			B・C		
1 土	ミニハンバーグ コーンサラダ 食パン 野菜スープ			がんと野菜の煮物 コーンサラダ つくだ煮 御飯 味噌汁		
	482kcal	蛋白 18.0g	塩分 3.0g	524kcal	蛋白 18.7g	塩分 2.8g
2 日	スクランブルエッグ 白菜の柚子和え 食パン わかめスープ			さんまの生姜煮 白菜の柚子和え うぐいす豆 御飯 味噌汁		
	460kcal	蛋白 19.5g	塩分 2.9g	511kcal	蛋白 22.0g	塩分 3.0g
3 月	クラムチャウダー キャベツとささ身の胡麻和え バターロール フルーツ			ししゃも おろし添え キャベツとささ身の胡麻和え 御飯 味噌汁 フルーツ		
	460kcal	蛋白 18.2g	塩分 3.0g	433kcal	蛋白 22.4g	塩分 2.9g
4 火	サーモンマリネ ひじきサラダ 食パン 春雨スープ			厚焼玉子 ひじきサラダ 納豆 御飯 味噌汁		
	454kcal	蛋白 17.8g	塩分 3.0g	488kcal	蛋白 25.4g	塩分 3.1g
5 水	白菜と肉団子の生姜スープ 切り干し大根の煮物 レーズン食パン ヨーグルト			豆腐のきのこあんかけ 切り干し大根の煮物 御飯 味噌汁 ヨーグルト		
	448kcal	蛋白 21.0g	塩分 3.0g	515kcal	蛋白 23.2g	塩分 3.0g
6 木	オムレツ ほうれん草としめじの煮浸し 食パン 人参スープ フルーツ			魚肉ソーセージと野菜の炒め物 ほうれん草としめじの煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ		
	465kcal	蛋白 19.3g	塩分 3.0g	466kcal	蛋白 18.2g	塩分 3.0g
7 金	かぼちゃのオープン焼き ピーマンともやしの炒め物 食パン 野菜スープ			車麩と野菜の煮物 ピーマンともやしの炒め物 味付けのり 御飯 味噌汁		
	482kcal	蛋白 18.8g	塩分 2.8g	457kcal	蛋白 23.2g	塩分 2.9g
8 日	目玉焼き ハム添え シーフードとトマトの和え物 食パン わかめスープ			えぼだいの干物 シーフードとトマトの和え物 ふりかけ 御飯 味噌汁		
	509kcal	蛋白 21.3g	塩分 3.0g	468kcal	蛋白 19.5g	塩分 3.0g

	昼食					
	A			B		
	白身魚のムニエル ホワイトソース			長崎ちゃんぽん きゅうりとワカメの酢の物 コーヒーゼリー		
	542kcal	蛋白 22.6g	塩分 3.2g	600kcal	蛋白 26.5g	塩分 3.3g
	はんぺんチーズフライ じゃが芋のたらこ和え 御飯 スープ オレンジゼリー			サンドイッチ(ツナ・野菜) じゃが芋のたらこ和え コーンスープ オレンジゼリー		
	623kcal	蛋白 24.8g	塩分 3.3g	525kcal	蛋白 21.0g	塩分 3.0g
	～文化の日 昼食会～ 秋ナスと巻き湯葉の揚浸し 鯉万年漬け 刺身 里芋饅頭 牛ヒレ肉赤ワインソース ちりめん山椒と梅のお茶漬け 香の物 フルーツ杏仁			おかめうどん 秋ナスと巻き湯葉の揚浸し フルーツ杏仁		
	553kcal	蛋白 26.9g	塩分 3.3g	597kcal	蛋白 22.3g	塩分 3.1g
	ぶりの照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 御飯 味噌汁 プリン			ソース焼きそば 小松菜と油揚げの煮浸し スープ プリン		
	553kcal	蛋白 26.9g	塩分 3.3g	597kcal	蛋白 22.3g	塩分 3.1g
	五目チャーハン アスパラの和え物 スープ 黒糖まんじゅう			きしめん アスパラの和え物 黒糖まんじゅう		
	562kcal	蛋白 22.3g	塩分 3.0g	507kcal	蛋白 24.3g	塩分 3.3g
	ハンバーグ オニオンソース キャベツのおかか和え 御飯 スープ ぶどうゼリー			さつま芋のグラタン キャベツのおかか和え スープ ぶどうゼリー		
	619kcal	蛋白 26.4g	塩分 3.1g	535kcal	蛋白 28.0g	塩分 3.3g
	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーとカニカマの和え物 御飯 味噌汁 いちごババロア			ワンタン麺 ブロッコリーとカニカマの和え物 いちごババロア		
	569kcal	蛋白 29.4g	塩分 3.1g	569kcal	蛋白 20.9g	塩分 3.3g
	さんまの香草グリル 五目豆 御飯 味噌汁 わらび餅			かき揚げそば(小柱) (うどんもできます) 五目豆 わらび餅		
	656kcal	蛋白 26.7g	塩分 3.3g	526kcal	蛋白 27.2g	塩分 3.2g

	夕食					
	A			B		
	すずきの梅じそ焼き アスパラの胡麻和え 小松菜と小エビの煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ			酢鶏 アスパラの胡麻和え 小松菜と小エビの煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ		
	592kcal	蛋白 29.8g	塩分 3.2g	598kcal	蛋白 28.4g	塩分 3.3g
	ほっけの塩焼き ほうれん草のなめたけ和え 切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 香の物			牛肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え 切り昆布の煮物 御飯 味噌汁 香の物		
	589kcal	蛋白 28.3g	塩分 3.3g	632kcal	蛋白 24.4g	塩分 3.2g
	ハヤシライス カリフラワーのサラダ スープ 福神漬け			/		
	609kcal	蛋白 20.7g	塩分 3.3g			
	めだいの煮つけ ブロッコリーの辛子和え かぼちゃの煮物 御飯 味噌汁 フルーツ			ハーブチキン ブロッコリーの辛子和え かぼちゃの煮物 御飯 味噌汁 フルーツ		
	597kcal	蛋白 25.5g	塩分 3.2g	594kcal	蛋白 22.8g	塩分 3.2g
	さわらの幽庵焼き ごま豆腐 チンゲン菜の錦糸和え 御飯 味噌汁 香の物			豚肉の味噌漬け焼き ごま豆腐 チンゲン菜の錦糸和え 御飯 味噌汁 香の物		
	591kcal	蛋白 26.6g	塩分 3.3g	607kcal	蛋白 25.0g	塩分 3.2g
	いわしの蒲焼き インゲンのピーナッツ和え イカと大根の煮物 御飯 味噌汁 香の物			きりたんぼ鍋 インゲンのピーナッツ和え イカと大根の煮物 御飯 香の物		
	600kcal	蛋白 25.6g	塩分 3.1g	608kcal	蛋白 26.2g	塩分 3.1g
	白身魚のパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ			なすの肉巻き蒸し きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の煮浸し 御飯 味噌汁 フルーツ		
	621kcal	蛋白 28.0g	塩分 3.2g	595kcal	蛋白 25.6g	塩分 3.1g
	刺身(ぶり・他) 人参の白和え 里芋の煮物 御飯 味噌汁 香の物			しいたけの肉詰め煮 人参の白和え 里芋の煮物 御飯 味噌汁 香の物		
	555kcal	蛋白 27.0g	塩分 3.2g	593kcal	蛋白 29.4g	塩分 3.1g