

〇〇 11月献立表 〇〇

~今月の行事食~
11/28(金)「鮭とカブのシチュー」


		11月						1(土)
朝食	御飯 春雨とハムのソテー オクラとコーンのツナ和え ミモザサラダ みそ汁	御飯 さつま揚げとほうれん草の炒め物(朝食) 筍と落の炊き合せ 人参とひじきの白和え みそ汁	御飯 白菜とミンチの炒め物 小松菜の錦和え キャベツと鶏肉の胡麻ドレサラダ みそ汁	御飯 じゃが芋のコーンクリーム煮 揚げ茄子と人参の煮物 四色なます みそ汁	パン アンサンプルエッグ ほうれん草のナムル キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 貝と根菜の五目煮 青菜と鮭の焼浸し カリフラワーと豆のマスタードサラダ すまし汁	御飯 四色豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え わかめとえびのサラダ みそ汁	
	昼食	御飯 縞ホッケの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 青菜と貝柱の塩炒め あっさり高菜 すまし汁	ツナマヨコーンの散らし寿司 豆腐の柚子あんかけ チンゲン菜のじゃこ和え 白花豆	御飯 肉じゃが のりだし巻き玉子 うまい菜サラダ なめこおろし和え コンソメスープ	御飯 豚の梅生姜焼き ふっくら高野の合せ煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 マスカットゼリー みそ汁	御飯 イワシ梅煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁	御飯 鶏肉とれんこんの味噌煮 マカロニソテー 大根の友禅和え みかん缶 すまし汁	赤飯 照焼きハンバーグ じゃが芋のうま煮 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁
夕食	御飯 牛肉と厚揚げ煮 海老焼売 春菊のおかか和え 抹茶ババロア すまし汁	御飯 チキンカツ さつま芋のバター風味炒め 揚げ茄子の煮物 大根とカニカマの酢の物 みそ汁	御飯 ブリの照焼き 水餃子 ひじきと大豆の煮物 アロエフルーツミックス みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ 里芋のごま味噌煮 金平ごぼう つぼ漬け すまし汁	御飯 プルコギ風 おでん風煮 こんにゃくの炒め煮 白菜のかおり和え 中華スープ	御飯 サバの塩焼き キャベツとウインナーのソテー わかめとじゃこの酢の物 筍土佐煮 中華スープ	御飯 たらカツ(タルタルソース) 姫こやの炊き合せ キャベツのじゃこ和え 紅白なます すまし汁	
成分値	<一日合計> I補料* - 1423 kcal 炭水化物 242.3 g タバク 50.1 g 加味 1381 mg 脂質 31.9 g 食塩相当量 9.2 g	<一日合計> I補料* - 1464 kcal 炭水化物 263.7 g タバク 42.9 g 加味 1404 mg 脂質 27.8 g 食塩相当量 8.3 g	<一日合計> I補料* - 1457 kcal 炭水化物 236.8 g タバク 52.2 g 加味 1584 mg 脂質 38.0 g 食塩相当量 8.3 g	<一日合計> I補料* - 1497 kcal 炭水化物 238.0 g タバク 52.3 g 加味 1549 mg 脂質 38.8 g 食塩相当量 8.6 g	<一日合計> I補料* - 1552 kcal 炭水化物 217.1 g タバク 60.0 g 加味 1552 mg 脂質 53.9 g 食塩相当量 8.6 g	<一日合計> I補料* - 1431 kcal 炭水化物 227.9 g タバク 52.3 g 加味 1179 mg 脂質 38.6 g 食塩相当量 8.9 g	<一日合計> I補料* - 1448 kcal 炭水化物 249.5 g タバク 46.8 g 加味 1173 mg 脂質 31.5 g 食塩相当量 8.1 g	

	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
朝食	御飯 南瓜のそぼろ煮 葉大根とじゃこの炒り煮 刻みたくあん すまし汁	御飯 ビーフン炒め 春菊とあさりのぬた 長芋の梅肉かけ みそ汁	御飯 スクランブルエッグ れんこんの洋風金平 ツナマカロニサラダ みそ汁	御飯 厚揚げと大根煮 チンゲン菜の中華煮 人参とわかめのごま酢和え みそ汁	パン プレーンオムレツ ほうれん草のソテー ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	御飯 がんもの含め煮 大根きんぴら 胡瓜とトマトの土佐酢和え すまし汁	御飯 麩と野菜の玉子とじ 春菊の胡麻和え 南瓜と枝豆のサラダ みそ汁
	エネルギー 333 kcal 炭水化物 70.2 g タンパク 9.6 g 加味 403 mg 脂質 2.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 399 kcal 炭水化物 79.7 g タンパク 11.6 g 加味 265 mg 脂質 4.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 442 kcal 炭水化物 74.8 g タンパク 11.0 g 加味 230 mg 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 371 kcal 炭水化物 71.9 g タンパク 8.5 g 加味 263 mg 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 407 kcal 炭水化物 41.9 g タンパク 18.0 g 加味 561 mg 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 367 kcal 炭水化物 69.1 g タンパク 10.1 g 加味 253 mg 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 377 kcal 炭水化物 72.3 g タンパク 10.7 g 加味 377 mg 脂質 5.8 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	御飯 ハンバーグトマトソース 筑前煮 小松菜とエノキの和え物 彩りシーザー風サラダ みそ汁	御飯 アカウオの香味ソース 麩と鶏肉のうま煮 いんげんと竹輪の和え物 ほうれん草の白和え みそ汁	焼きうどん(しょうゆ味) じゃが芋コロッケ 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え	御飯 黄金ガレイのおろし煮 和風スパゲティ 茄子のしぎ焼き ビーンズサラダ みそ汁	豚丼 じゃが芋のそぼろ煮 人参マリネ コンソメスープ	御飯 サバの味噌煮 キャベツとツナの炒め物 小松菜の柚子和え フルーツミックス すまし汁	御飯 グリルチキン 茄子と牛ひき肉のトマト煮 五目ひじき わかめの酢の物 コンソメスープ
	エネルギー 588 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 19.9 g 加味 608 mg 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 449 kcal 炭水化物 73.0 g タンパク 21.8 g 加味 425 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 478 kcal 炭水化物 67.1 g タンパク 11.3 g 加味 198 mg 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 514 kcal 炭水化物 82.5 g タンパク 24.9 g 加味 549 mg 脂質 10.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 540 kcal 炭水化物 82.6 g タンパク 17.9 g 加味 512 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 523 kcal 炭水化物 74.0 g タンパク 18.6 g 加味 457 mg 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 535 kcal 炭水化物 72.8 g タンパク 21.5 g 加味 507 mg 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.2 g
夕食	御飯 サワラの幽庵焼き 焼売 ぜんまいと竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 コンソメスープ	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 大豆とベーコンのケチャップ炒め オクラのおかか和え キャベツのピリ辛漬け すまし汁	御飯 イカフリッターのチリソース さつま芋とうずら豆の煮物 小松菜のピーナッツ和え ブロッコリーとコーンのサラダ 中華スープ	御飯 鶏肉のバターカレー風味 えび団子と野菜のコンソメ煮 春菊のナムル キャベツのぬた コンソメスープ	御飯 ブリの野菜あんかけ 木の葉南瓜 オクラの胡麻和え オニオンサラダ みそ汁	御飯 牛肉とほうれん草の炒め物 里芋の田舎煮 冬瓜の冷やし鉢 昆布佃煮 みそ汁	御飯 たらカツ(オーロラソース) カリフラワーのクリーム煮 菜の花の辛子和え ごぼうとベーコンのソテー みそ汁
	エネルギー 525 kcal 炭水化物 81.5 g タンパク 23.5 g 加味 472 mg 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 560 kcal 炭水化物 75.1 g タンパク 26.0 g 加味 705 mg 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 582 kcal 炭水化物 103.0 g タンパク 15.2 g 加味 491 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 517 kcal 炭水化物 72.5 g タンパク 20.6 g 加味 513 mg 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 520 kcal 炭水化物 80.3 g タンパク 22.8 g 加味 647 mg 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 585 kcal 炭水化物 87.9 g タンパク 18.0 g 加味 660 mg 脂質 19.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 511 kcal 炭水化物 81.9 g タンパク 17.6 g 加味 452 mg 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.3 g
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1446 kcal 炭水化物 237.1 g タンパク 53.0 g 加味 1483 mg 脂質 34.9 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1408 kcal 炭水化物 227.8 g タンパク 59.4 g 加味 1395 mg 脂質 31.9 g 食塩相当量 8.4 g	<<一日合計>> エネルギー 1502 kcal 炭水化物 244.9 g タンパク 37.5 g 加味 919 mg 脂質 43.3 g 食塩相当量 8.7 g	<<一日合計>> エネルギー 1402 kcal 炭水化物 226.9 g タンパク 54.0 g 加味 1325 mg 脂質 34.3 g 食塩相当量 8.5 g	<<一日合計>> エネルギー 1467 kcal 炭水化物 204.8 g タンパク 58.7 g 加味 1720 mg 脂質 51.7 g 食塩相当量 7.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1475 kcal 炭水化物 231.0 g タンパク 46.7 g 加味 1370 mg 脂質 43.7 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1423 kcal 炭水化物 227.0 g タンパク 49.8 g 加味 1336 mg 脂質 38.0 g 食塩相当量 8.5 g
	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
朝食	御飯 豆腐の野菜あんかけ 蓮根のカレー炒め 胡瓜のピリ辛漬け みそ汁	御飯 炒り鶏 チンゲン菜と蒲鉾の和え物 牛蒡の辛子マヨ和え みそ汁	御飯 カラフトマスの塩焼き キャベツとさつま揚げの煮浸し 南瓜サラダ すまし汁	御飯 ジャーマンポテト 白菜と揚げの煮浸し なめこおろし和え みそ汁	パン 京合せ いんげんのドレッシング和え 冬瓜とベーコンのスープ煮 牛乳	御飯 厚揚げのおかか煮 小松菜の胡麻和え きゅうり漬け みそ汁	御飯 厚焼き玉子 かぶと油揚げの煮物 菜の花の白和え みそ汁
	エネルギー 341 kcal 炭水化物 71.8 g タンパク 8.5 g 加味 265 mg 脂質 2.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 371 kcal 炭水化物 71.0 g タンパク 11.3 g 加味 399 mg 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 373 kcal 炭水化物 66.8 g タンパク 15.6 g 加味 418 mg 脂質 6.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 366 kcal 炭水化物 73.1 g タンパク 8.6 g 加味 341 mg 脂質 5.1 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 427 kcal 炭水化物 43.7 g タンパク 18.9 g 加味 582 mg 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 359 kcal 炭水化物 69.1 g タンパク 9.5 g 加味 158 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 416 kcal 炭水化物 71.5 g タンパク 13.2 g 加味 213 mg 脂質 8.8 g 食塩相当量 2.0 g
昼食	御飯 アカウオの幽庵焼き 大豆と竹輪の甘辛煮 小松菜の土佐和え キャベツとカニカマのサラダ みそ汁	御飯 肉団子の胡麻豆乳煮 さつま芋のレモン煮 茄子のお浸し 大根の柚香漬け すまし汁	ハヤシライス ほうれん草と人参の胡麻和え 白いんげん豆とツナのサラダ	御飯 サバの甘酢あんかけ さつま芋とレーズンの煮物 ひじきと牛蒡の金平 マカロニサラダ すまし汁	尾道ラーメン風 南瓜シューマイ 白菜と竹輪の和え物 大根とハムの中中華ドレサラダ	御飯 白身魚のレモンペッパーソテー マカロニトマトソテー 落と油揚げの煮物 コーンとツナのサラダ みそ汁	御飯 豚肉の中中華炒め じゃが芋のコンソメ煮 いんげんの胡麻和え キャベツのレモン酢和え コンソメスープ
	エネルギー 455 kcal 炭水化物 73.7 g タンパク 24.3 g 加味 522 mg 脂質 8.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 483 kcal 炭水化物 92.3 g タンパク 13.3 g 加味 635 mg 脂質 7.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 498 kcal 炭水化物 81.5 g タンパク 19.0 g 加味 372 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 630 kcal 炭水化物 96.0 g タンパク 19.0 g 加味 635 mg 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 530 kcal 炭水化物 76.1 g タンパク 22.8 g 加味 265 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 479 kcal 炭水化物 79.2 g タンパク 21.7 g 加味 422 mg 脂質 9.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 513 kcal 炭水化物 79.9 g タンパク 20.2 g 加味 724 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	御飯 すき焼き煮 変わりだし巻玉子 茄子と鶏の梅だれ和え うぐいす豆 中華スープ	御飯 えびカツ かに焼売 わかめの中華ドレ和え 抹茶パバロア 中華スープ	御飯 鶏の照焼き 桜えびしんじょの炊き合せ 菜の花のくるみ和え 豆乳デザート 中華スープ	御飯 厚揚げとひき肉の担々風炒め 餃子 チンゲン菜とカニカマの和え物 カリフラワーのマリネ 中華スープ	御飯 アジの揚げ浸し がんものみぞれ煮 菜の花のおかか和え 黒豆 みそ汁	御飯 鶏の唐揚げ甘酢ソース 枝豆腐の炊き合せ 筍とこんにゃくの炒り煮 わかめの青ドレサラダ コンソメスープ	御飯 サワラのバター醤油風味焼き 水餃子 大根のうま煮 フルーツみつ豆 すまし汁
	エネルギー 631 kcal 炭水化物 100.7 g タンパク 20.8 g 加味 484 mg 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 553 kcal 炭水化物 94.4 g タンパク 15.5 g 加味 175 mg 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 540 kcal 炭水化物 77.5 g タンパク 21.7 g 加味 468 mg 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 545 kcal 炭水化物 81.5 g タンパク 19.4 g 加味 469 mg 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 623 kcal 炭水化物 94.8 g タンパク 27.6 g 加味 674 mg 脂質 15.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 672 kcal 炭水化物 90.0 g タンパク 23.0 g 加味 486 mg 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 487 kcal 炭水化物 77.5 g タンパク 21.1 g 加味 508 mg 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.5 g
成分値	<<一日合計>> エネルギー 1427 kcal 炭水化物 246.2 g タンパク 53.6 g 加味 1271 mg 脂質 27.7 g 食塩相当量 9.1 g	<<一日合計>> エネルギー 1407 kcal 炭水化物 257.7 g タンパク 40.1 g 加味 1209 mg 脂質 26.3 g 食塩相当量 7.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1411 kcal 炭水化物 225.8 g タンパク 56.3 g 加味 1258 mg 脂質 34.8 g 食塩相当量 7.6 g	<<一日合計>> エネルギー 1541 kcal 炭水化物 250.6 g タンパク 47.0 g 加味 1445 mg 脂質 43.2 g 食塩相当量 8.6 g	<<一日合計>> エネルギー 1580 kcal 炭水化物 214.6 g タンパク 69.3 g 加味 1521 mg 脂質 52.2 g 食塩相当量 8.8 g	<<一日合計>> エネルギー 1510 kcal 炭水化物 238.3 g タンパク 54.2 g 加味 1066 mg 脂質 39.5 g 食塩相当量 8.9 g	<<一日合計>> エネルギー 1416 kcal 炭水化物 228.9 g タンパク 54.5 g 加味 1445 mg 脂質 34.0 g 食塩相当量 7.8 g

	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
朝食	御飯 豚肉と里芋の煮物 れんこんの洋風金平 キャバツの甘酢和え みそ汁	御飯 さつま揚げとほうれん草の炒め物 ブロッコリーとハムのソテー わかめとえびのサラダ みそ汁	御飯 ボイルドウインナー 春菊のお浸し 鶏肉と人参のクリーミー生姜和え みそ汁	御飯 大根の鶏そぼろあんかけ 揚げ茄子と人参の煮物 おからのマヨサラダ すまし汁	パン キャバツとハムの玉子炒め オクラとコーンのツナ和え 三色ピーマンのマリネ 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮奴 ほうれん草のお浸し ミモザサラダ すまし汁	御飯 サワラの塩焼き 冬瓜の冷やし鉢 キャバツとわかめの味噌マヨネーズ和え すまし汁	
	I栄養 - 377 kcal 炭水化物 74.1 g タパク 9.8 g カリウム 377 mg 脂質 5.2 g 食塩相当量 2.0 g	I栄養 - 369 kcal 炭水化物 69.6 g タパク 13.3 g カリウム 262 mg 脂質 4.6 g 食塩相当量 2.5 g	I栄養 - 454 kcal 炭水化物 70.7 g タパク 12.9 g カリウム 267 mg 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g	I栄養 - 355 kcal 炭水化物 66.1 g タパク 10.0 g カリウム 312 mg 脂質 6.6 g 食塩相当量 1.8 g	I栄養 - 400 kcal 炭水化物 45.0 g タパク 16.9 g カリウム 579 mg 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養 - 349 kcal 炭水化物 67.7 g タパク 10.8 g カリウム 213 mg 脂質 4.7 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養 - 367 kcal 炭水化物 63.0 g タパク 14.2 g カリウム 391 mg 脂質 7.2 g 食塩相当量 2.0 g	
昼食	御飯 肉団子のトマト煮 さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のじゃこ和え 大根サラダ すまし汁	御飯 鶏肉と根菜の甘辛生姜煮 のりだし巻き玉子 オクラのおかか和え うずら豆 みそ汁	御飯 カラフトマスのレモン蒸し キャバツと焼豚のソテー ぜんまいと竹輪の炒り煮 白菜の柚子香和え すまし汁	カレーうどん さつま芋の彩り煮 ブロッコリーとコーンのサラダ いんげんのピーナッツ和え	御飯 アジの梅煮 ふっくら高野の合せ煮 春菊のおかか和え 昆布豆 みそ汁	御飯 鮭とカブのシチュー じゃが芋コロッケ やみつぎピーマン カリフラワーと豆のマスタードサラダ	御飯 鶏肉の香味ソース 里芋の田舎煮 筍と落の炊き合せ 人参マリネ みそ汁	
	I栄養 - 493 kcal 炭水化物 94.3 g タパク 13.8 g カリウム 804 mg 脂質 8.2 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 610 kcal 炭水化物 108.1 g タパク 20.9 g カリウム 544 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 - 423 kcal 炭水化物 67.3 g タパク 22.0 g カリウム 492 mg 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 - 515 kcal 炭水化物 80.4 g タパク 19.0 g カリウム 463 mg 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養 - 514 kcal 炭水化物 80.0 g タパク 29.4 g カリウム 548 mg 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養 - 574 kcal 炭水化物 91.0 g タパク 15.0 g カリウム 535 mg 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養 - 532 kcal 炭水化物 80.6 g タパク 19.3 g カリウム 605 mg 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g	
夕食	御飯 牛しぐれ煮 五目炒り玉子 茄子のそぼろ煮 もずく酢 コンソメスープ	御飯 縞ホッケの味噌焼き 三色いなり 金平ごぼう 菜の花のゴママヨサラダ すまし汁	御飯 牛肉と筍のオイスターソース炒め 大豆のクリーム煮 小松菜とじゃこの和え物 長芋の梅肉かけ コンソメスープ	御飯 サバのみりん漬け 焼売 青菜と鮭の焼浸し ふじりんごゼリー みそ汁	御飯 鶏肉のチリソース炒め 木の葉南瓜 冬瓜のカニ風味あんかけ あっさり高菜 みそ汁	御飯 豚肉の南蛮煮 プレーンオムレツ ひじきと蓮根の煮物 マスカットゼリー みそ汁	御飯 厚揚げ麻婆豆腐 春雨とハムのソテー 小松菜のピーナッツ和え 胡瓜と穴子の胡麻酢和え 中華スープ	
	I栄養 - 609 kcal 炭水化物 80.4 g タパク 17.4 g カリウム 442 mg 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.8 g	I栄養 - 462 kcal 炭水化物 70.0 g タパク 22.6 g カリウム 470 mg 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.6 g	I栄養 - 537 kcal 炭水化物 80.9 g タパク 18.5 g カリウム 434 mg 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養 - 638 kcal 炭水化物 86.2 g タパク 22.5 g カリウム 462 mg 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	I栄養 - 494 kcal 炭水化物 81.9 g タパク 18.5 g カリウム 584 mg 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養 - 524 kcal 炭水化物 78.6 g タパク 20.1 g カリウム 507 mg 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g	I栄養 - 546 kcal 炭水化物 81.6 g タパク 19.5 g カリウム 356 mg 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.7 g	
成分値	<-一日合計> I栄養 - 1479 kcal 炭水化物 248.8 g タパク 41.0 g カリウム 1623 mg 脂質 39.1 g 食塩相当量 8.9 g	<-一日合計> I栄養 - 1441 kcal 炭水化物 247.7 g タパク 56.8 g カリウム 1276 mg 脂質 27.2 g 食塩相当量 8.8 g	<-一日合計> I栄養 - 1414 kcal 炭水化物 218.9 g タパク 53.4 g カリウム 1193 mg 脂質 40.3 g 食塩相当量 9.3 g	<-一日合計> I栄養 - 1508 kcal 炭水化物 232.7 g タパク 51.5 g カリウム 1237 mg 脂質 44.4 g 食塩相当量 7.6 g	<-一日合計> I栄養 - 1408 kcal 炭水化物 206.9 g タパク 64.8 g カリウム 1711 mg 脂質 39.2 g 食塩相当量 8.5 g	<-一日合計> I栄養 - 1447 kcal 炭水化物 237.3 g タパク 45.9 g カリウム 1255 mg 脂質 37.1 g 食塩相当量 7.4 g	<-一日合計> I栄養 - 1445 kcal 炭水化物 225.2 g タパク 53.0 g カリウム 1352 mg 脂質 39.2 g 食塩相当量 8.7 g	
	30(日)							
朝食	御飯 白菜とあさりのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え ひじきと枝豆のサラダ みそ汁							
	I栄養 - 378 kcal 炭水化物 67.8 g タパク 13.4 g カリウム 340 mg 脂質 6.5 g 食塩相当量 2.4 g							
昼食	御飯 ブリのしぐれ煮 ねぎ入りだし巻玉子 いんげんと竹輪の和え物 わかめとじゃこの酢の物 みそ汁							
	I栄養 - 518 kcal 炭水化物 74.3 g タパク 24.9 g カリウム 497 mg 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.1 g							
夕食	御飯 ジューシーハンバーグ スパゲティナポリタン 菜の花の辛子和え 鶏肉のみぞれ和え すまし汁							
	I栄養 - 515 kcal 炭水化物 79.3 g タパク 23.5 g カリウム 217 mg 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.3 g							
成分値	<-一日合計> I栄養 - 1411 kcal 炭水化物 221.4 g タパク 61.8 g カリウム 1054 mg 脂質 33.8 g 食塩相当量 8.8 g							

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。