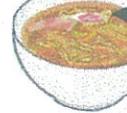
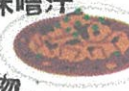
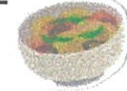


週間献立表



食種: 常食1600

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	ご飯(120g) 冬瓜と麩の味噌汁 ウインナーソーテ なめたけ和え 減塩のり佃煮 	ご飯(120g) 小松菜と玉ねぎの味噌汁 炒り豆腐 すき昆布の炒め煮 ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) なすと白菜の味噌汁 目玉焼き カラフル金平 煮豆 	ご飯(120g) 玉ねぎとさつまいもの味噌汁 焼き魚(鮭) なすの炒め物 ご飯のお友 	ご飯(120g) 大根とナメコの味噌汁 あんかけ豆腐 ごま和え(小松菜) 味付けのり	ご飯(120g) 冬瓜とワカメの味噌汁 焼き魚(ホッケ) キャベツのソーテ とろろ芋 	ご飯(120g) かぶと絹さやの味噌汁 だし巻き卵 ふき煮付け オクラのめんつゆ和え 
	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 2.1 g
昼食	炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 わかめとツナの和え物 フルーツポンチ 	親子丼 切干大根のソース炒め フルーツ(パイナップル) 牛乳 	ご飯(120g) 肉団子煮 めた和え フルーツ(白桃缶) 牛乳	ご飯(120g) 干草焼き 菊花和え(白菜) フルーツ(バナナ) 牛乳 	パン たらと白菜のトマトシチュー ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 	麦ごはん(120g) すき焼き風煮(さば缶) 切干し大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) 牛乳	味噌ラーメン 蒸ししゅうまい フルーツ(バナナ) 牛乳 
	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.5 g
おやつ	ビスコ エネルギー 106 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.1 g	星たべよ ヤクルト  エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 1.6 g 食塩相当量 0.0 g	バームクーヘン エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	ポテトチップス ニコニコリゼリー エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 0.1 g	チキンラーメン エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 0.0 g	ぼたぼた焼き ジュース エネルギー 119 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 1.4 g 食塩相当量 0.2 g	ドーナツ  エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g
夕食	ご飯(120g) せんべい汁 魚のきのこソースかけ ささみ和え(キャベツ) フルーツ(オレンジ) 	ご飯(120g) さつま芋といんげんの味噌汁 キャベツの重ね蒸し もやしとハムのゆかり和え フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) キャベツと人参の味噌汁 麻婆豆腐 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(キウイ) 	ご飯(120g) ワンタンスープ れんこんと豚肉の塩炒め にんじゃサラダ やわらかゼリー 	ご飯(120g) ほうれん草と里芋のすまし汁 ブロッコリー卵ソーテ 筑前煮 フルーツ(バナナ) 	ご飯(120g) きゃべつとねぎのみそ汁 豚肉の胡麻照り焼き くるみとえ(いんげん) フルーツ(パイナップル)	ご飯(120g) コーンスープ(牛乳なし) タラのピカタ 花野菜サラダ フルーツ(黄桃缶) 
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.3 g
栄養成分	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 46.3 g 食塩相当量 6.7 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 5.5 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 46.0 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 48.0 g 食塩相当量 7.0 g

立冬

(りっとう) 11月7日

立冬とは、冬の気配が山にも里にも感じられてくるころのこと。

木々の葉が落ち、冷たい風が吹き、

冬枯れのように目立ってきます。

ほうれん草



別名冬葉と呼ばれるほどの、冬野菜の代表格がほうれん草です。
 旬の冬どりほうれん草のビタミンCは、夏の3倍ともいわれます。
 鉄分も豊富です。
 旬は11月～1月。葉先がピンとして色鮮やかなものを選びましょう。