

週間献立表



食種: 常食1600

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝食	ご飯(120g) じゃが芋と人参の味噌汁 納豆 ふき煮付け アスパラのお浸し	ご飯(120g) 山東菜とねぎの味噌汁 ウインナーソーテー 切干大根のナムル 減塩のり佃煮	ご飯(120g) ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 焼き魚(鮭) カラフル金平 ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 冬瓜と絹さやの味噌汁 炒り豆腐 くるみ和え(春菊) ご飯のお友(たいみそ)	ご飯(120g) 白菜とさつまいもの味噌汁 だし巻き卵 チンゲン菜のなめ茸和え ふりかけ(Zn)	ご飯(120g) 里芋と絹さやの味噌汁 焼き魚(ほっけ) チンゲン菜と干エビの炒め物 梅干(低塩)	ご飯(120g) きゃべつと冬瓜の味噌汁 オムレツ おかか和え 味付けのり
	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 6.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 1.6 g
	ご飯(120g) スパニッシュオムレツ 森のサラダ フルーツポンチ 牛乳	ご飯(120g) 白身魚のカレー粉焼き れんこんのきんぴら フルーツ(みかん) 牛乳	大村寿司(花想い) 豚肉と根菜の煮物 山茶花ゼリー 牛乳	ご飯(120g) 豚肉のねぎ味噌焼き ひじきの煮物 フルーツ(県産りんご) 牛乳	パン きのこのクリームシチュー 小さな秋サラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	麦ごはん(120g) 油淋鶏 ポテトサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	スパゲティミートソース もやしとハムのサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳
	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.0 g
	バームクーヘン	焼きおにぎり	ポッキー ジョア	うまい棒 ヤクルト	誕生日会ケーキ 紅茶	どら焼き	ヨーグルト(セレクトソース)
おやつ	エネルギー 128 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 0.3 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 138 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.6 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 82 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 2.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 4.0 g 脂質 7.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 1.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.1 g
	ご飯(120g) 花麩とほうれん草のすまし汁 アジの南蛮漬け 茄子炒め りんごのコンポート	ご飯(120g) 冬瓜のスープ 豆腐グラタン 菜種和え(小松菜) ビタミンゼリー	ご飯(120g) 茄子とまいたけの味噌汁 卵とブロッコリーの塩ダレ炒め 南瓜サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯(120g) ワンタンスープ キャベツの重ね蒸し 切干大根サラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯(120g) 小松菜と若布の味噌汁 回鍋肉(ホイコーロー) もずくのポン酢和え フルーツポンチ	ご飯(120g) せんべい汁 生揚げのみそ炒め 根菜サラダ フルーツ(洋なし缶)	ご飯(120g) 白菜スープ たらのパン粉焼き かぶとわかめの酢の物 フルーツ(黄桃缶)
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 1.8 g
	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 48.9 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 42.9 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 5.0 g	エネルギー 1687 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 55.5 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 51.4 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 5.5 g
	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分	栄養成分

※基準値表示となります。個人により栄養成分が異なる場合があります。

都合により献立が変更になる事があります。



白菜

冬の鍋は、白菜が無いと始まらないと言っても過言ではありません。
霜にあたると葉の糖分が増し、おいしさが深まるといわれます。
やや冷涼な土地を好んで育ちます。
水溶性の栄養素を含み、寄せ鍋などにも使われます。
旬は11月~2月。

小雪

(しょうせつ) 11月22日

寒が進み、そろそろ雪が降り始めるころのこと。とはいえ雪はまださほど大きくなく、寒さもそこまでではありません。