



# 週間予定献立表



		10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
今週の麺メニュー 10月14日(火)夕食 「挽肉あんかけうどん」 	朝	御飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 小松菜のお浸し 漬物	御飯 味噌汁 はんぺん塩炒め いんげんのおかか和え 味付け海苔	御飯 コンソメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 御飯⇒漬物 パン⇒マーメレードジャム	御飯 味噌汁 野菜煮 ほうれん草の白和え たらこふりかけ	御飯 味噌汁 大根とツナの煮物 納豆	御飯 トマトスープ 白菜クリーム煮 ブロッコリーサラダ 御飯⇒漬物 パン⇒マーガリン	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 大根磯マヨ和え のりたまふりかけ
※イメージ図  セレクトメニュー ・火曜日と金曜日 の朝はパンか ご飯か選べます ・火曜日の夜は 麺類かご飯か選 べます	昼	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋と切り昆布煮 大根サラダ パイン缶 牛乳	菜飯 バサの和風あんかけ 和風パスタ ブロッコリーのごま和え みかん缶 牛乳	御飯 鶏肉のチーズ焼き 小松菜とエビ炒め 大根のゆかり和え りんご缶 牛乳	御飯 エビカツ 五目煮 ブロッコリーの梅和え 黄桃缶 牛乳	御飯 ピザ風卵焼き ビビンバ シルバーサラダ オレンジ 牛乳	御飯 鯖の南部焼き チキンボール醤油煮 アスパラのさっぱり和え フルーツカクテル 牛乳	御飯 バターチキンカレー 豆腐サラダ バナナ ジョア
	夕	御飯 すまし汁 アジのピカタ 白菜炒め わかめの酢の物	御飯 味噌汁 肉野菜炒め ラタトゥイユ ほうれん草のナムル	御飯 味噌汁 ホキの青海苔マヨ焼き 切干大根の煮物 白菜生姜醤油和え	御飯 味噌汁 治部煮 カロテン金平 カリフラワー酢味噌和え	御飯 すまし汁 豆腐ステーキ キャベツソテー 里芋のごま和え	御飯 わかめスープ 鶏肉のネギ味噌焼き さつま芋オレンジ煮 ほうれん草中華和え	御飯 味噌汁 サバの若狭焼き チンゲン菜の中華ソテー カリフラワーサラダ
エネルギー(kcal)		1787	1789	1804	1832	1832	1823	1815
たんぱく質(g)		67.8	66.6	66.5	68.6	67.5	68.6	69.1
脂質(g)		37.5	47.1	49.2	38.9	48.1	37.5	45.1
炭水化物(g)		286.4	267.9	264.1	289.6	273.0	293.3	273.3
食塩(g)		9.2	9.1	8.9	8.6	8.7	8.7	8.7

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。