



11/15 (金) 昼食「塩とんこつ麻婆春雨」
麻婆春雨を塩とんこつ鍋スープを使用してアレンジしました♪
にんにくが香る塩ベースの味付けが食欲そそる一品です。

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



11/11週<手作りおかず>週間献立表

| 日付 歳事 | 11月11日(月) | 11月12日(火) | 11月13日(水) | 11月14日(木) | 11月15日(金) | 11月16日(土) | 11月17日(日) |
|----------|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | じゃが芋のそぼろ炒め ブロッコリー煮もの すまし汁(豆腐・とろろ昆布) | 鶏肉と大根の煮もの 白菜のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) | スクランブルエッグ オクラの煮もの スープ(大根・パセリ) | 白はんぺんといんげんの炒めもの なすのポン酢あえ みそ汁(わかめ・太葱) | 炒り豆腐 もやしのあえもの みそ汁(キャベツ・焼麩) | 焼ちくわとブロッコリーの煮もの 大根とピーマンの炒めもの みそ汁(わかめ・細葱) | 五目揚げと里芋のうま煮 白菜の浅漬け みそ汁(えのき茸・青菜) |
| | ●エネルギー187kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.4g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー104kcal ●蛋白質7.4g ●脂質3.7g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー159kcal ●蛋白質7.9g ●脂質9.5g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー100kcal ●蛋白質4.1g ●脂質4.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー158kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.3g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー117kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.3g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.8g | ●エネルギー106kcal ●蛋白質6.2g ●脂質1.1g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量2.3g |
| 昼食 | 鶏肉といんげんの卵とじ 白はんぺんとうれん草のサラダ マカロニのソテー みそ汁(わかめ・玉葱) | かわいいのオーロラソース カリフラワーのかに風味煮 キャベツのドレッシングあえ スープ(えのき茸・太葱) | 新 鶏まぶし風 ブロッコリーのサラダ 白菜の炒めもの 里芋の煮もの | さばの生姜蒸し キャベツのかに風味炒め カリフラワーの二色あえ みそ汁(白菜・焼麩) | 新 塩とんこつ麻婆春雨 大根のかき玉煮 オクラのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・細葱) | 新 あじフライの和風葱ソース 白菜の蒸し焼き じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・玉葱) | 豚肉とキャベツのみそ炒め 三角しのだの煮もの 大根の甘酢あえ すまし汁(わかめ・人参) |
| | ●エネルギー290kcal ●蛋白質24.0g ●脂質13.2g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー216kcal ●蛋白質11.8g ●脂質10.0g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.9g | ●エネルギー339kcal ●蛋白質18.8g ●脂質19.6g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.6g | ●エネルギー288kcal ●蛋白質14.3g ●脂質23.3g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー307kcal ●蛋白質14.7g ●脂質15.2g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.6g | ●エネルギー411kcal ●蛋白質19.8g ●脂質20.0g ●炭水化物40.0g ●食塩相当量4.0g※フライは小骨に注意してお召し上がりください。 | ●エネルギー285kcal ●蛋白質17.0g ●脂質14.7g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.1g |
| 夕食 | 赤魚の蒲焼き 刻み昆布煮 オクラのさっぱりあえ たぬき汁 | 鶏肉の炭火焼きたれ炒め カリカリお揚げとれんこんのあえもの かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) | 焼餃子 豆腐とキャベツのさっと煮 ポテトサラダ 鶏がらスープ(青菜・焼麩) | 根菜のチキンクリームシチュー かぼちゃコロッケ レタスのサラダ | まぐろの漬け丼 白菜の信田煮 里芋のサラダ みそ汁(青菜・玉葱) | 旬 豚肉とさつま芋のコンソメ煮 キャベツのコールスロー れんこんの炒めもの ミネストローネ | 鶏肉の黒こしょう焼き 胡瓜のミモザサラダ カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) |
| | ●エネルギー244kcal ●蛋白質16.2g ●脂質9.1g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.5g | ●エネルギー300kcal ●蛋白質16.2g ●脂質12.7g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー342kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.3g ●炭水化物42.4g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー355kcal ●蛋白質16.8g ●脂質18.3g ●炭水化物33.7g ●食塩相当量3.4g | ●エネルギー167kcal ●蛋白質16.0g ●脂質4.6g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー327kcal ●蛋白質10.7g ●脂質13.8g ●炭水化物44.2g ●食塩相当量2.4g | ●エネルギー237kcal ●蛋白質24.0g ●脂質11.4g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.0g |
| 一日の合計 | ※ご飯の栄養量は含まれません | | | | | | |
| 栄養量 | エネルギー 721kcal 蛋白質 50.3g 脂質 31.7g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 8.9g | エネルギー 620kcal 蛋白質 35.4g 脂質 26.4g 炭水化物 65.8g 食塩相当量 8.3g | エネルギー 840kcal 蛋白質 41.0g 脂質 43.4g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 8.6g | エネルギー 743kcal 蛋白質 35.2g 脂質 46.2g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 7.8g | エネルギー 632kcal 蛋白質 40.8g 脂質 29.1g 炭水化物 58.4g 食塩相当量 8.4g | エネルギー 855kcal 蛋白質 35.3g 脂質 39.1g 炭水化物 98.1g 食塩相当量 9.2g | エネルギー 628kcal 蛋白質 47.2g 脂質 27.2g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 7.4g |

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。