



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。