



11/5 (火) 昼食「中華風親子丼」

人気の親子丼を鶏がらスープの素を使用して中華風にアレンジ!
ごま油の香りもお楽しみください♪

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



11/4週<手作りおかず>週間献立表

日付	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
歳事	振替休日						
朝食	豆腐のあっさり煮 れんこんのソテー みそ汁(焼麩・玉葱) 	かぼちゃの炒めもの キャベツの煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	ひじき煮 胡瓜の二色あえ みそ汁(オクラ・人参) 	ゆで卵のあんかけ レタスのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	キャベツのあっさり煮 納豆 みそ汁(大根・細葱) 	五目揚げとオクラの煮もの 大根のにらあえ みそ汁(わかめ・太葱) 	白菜の蒸し焼き 里芋のサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)
	●エネルギー158kcal ●蛋白質8.9g ●脂質7.6g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー180kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.0g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー115kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.4g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー123kcal ●蛋白質9.0g ●脂質5.6g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー160kcal ●蛋白質14.2g ●脂質7.9g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー101kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.1g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー132kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.7g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉といんげんの和風炒め 焼くわと切干大根の煮もの ブロッコリーのサラダ みそ汁(小松菜・わかめ) 	新 中華風親子丼 白菜の信田炒め なすのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・玉葱) 	ブラウンシチュー 豆腐のサラダ ブロッコリーのコーン炒め 	さわらのマヨポンがけ 旬 さつま芋の煮もの れんこんのあえもの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉となすの煮もの ウインナーと白菜の炒めもの ポテトサラダ みそ汁(青菜・わかめ) 	さばとブロッコリーの炒めもの かぼちゃの煮もの いんげんのサラダ みそ汁(白菜・焼麩) 	豚肉のしょうゆ糀焼き 大根の煮もの ピーマンの二色あえ みそ汁(キャベツ・太葱)
	●エネルギー245kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.6g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー267kcal ●蛋白質21.2g ●脂質15.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー400kcal ●蛋白質18.3g ●脂質21.8g ●炭水化物39.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー346kcal ●蛋白質15.5g ●脂質19.5g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー320kcal ●蛋白質14.7g ●脂質20.4g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー322kcal ●蛋白質17.5g ●脂質17.1g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー231kcal ●蛋白質16.4g ●脂質11.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.7g
夕食	マスの煮付け 鶏肉とじゃが芋の炒めもの オクラのポン酢あえ たぬき汁 	とんかつ 大根のかに風味あえ カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉のごま風味焼き 五目揚げともやしの煮浸し 里芋のあえもの みそ汁(青菜・細葱) 	新 豚肉と大根のチンジャオ風 いんげんの煮もの 白菜のあえもの 鶏がらスープ(人参・太葱) 	新 洋風サラダちらし もやしの炒めもの 里芋の煮もの スープ(焼麩・玉葱) 	豚肉とれんこんのみそ煮 くずし豆腐のポン酢あえ キャベツの黒こしょう炒め すまし汁(えのき茸・細葱) 	鶏肉とチンゲン菜の炒めもの カリフラワーの菜種あえ ごぼうの煮もの 鶏がらスープ(春雨・わかめ)
	●エネルギー245kcal ●蛋白質20.4g ●脂質10.8g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー272kcal ●蛋白質11.6g ●脂質12.4g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー252kcal ●蛋白質23.2g ●脂質10.2g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー239kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー286kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.9g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量4.2g	●エネルギー269kcal ●蛋白質18.7g ●脂質15.2g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー238kcal ●蛋白質16.4g ●脂質10.0g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.3g

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 648kcal 蛋白質 44.9g 脂質 31.0g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 719kcal 蛋白質 39.8g 脂質 35.3g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 767kcal 蛋白質 45.7g 脂質 37.4g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 708kcal 蛋白質 38.3g 脂質 38.8g 炭水化物 59.9g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 766kcal 蛋白質 43.2g 脂質 43.2g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 9.2g	エネルギー 692kcal 蛋白質 42.0g 脂質 35.4g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 601kcal 蛋白質 40.6g 脂質 26.7g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 8.0g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。