



12/1 (日) 昼食「豚肉の炭火風きのソース」

きのこに香ばしさが特徴の炭火風ソースを合わせて豚肉にかけました。
ご飯がすすむ一品です。

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



11/25週<手作りおかず>週間献立表

日付	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	12月1日(日)
歳事							
朝食	焼ちくわとれんこんの煮もの おからサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉とキャベツのコンソメ炒め カリフラワーのドレッシングあえ ミネストローネ 	白はんぺんとオクラの煮もの 大根のにら炒め みそ汁(焼麩・細葱) 	田毎蒸し ブロッコリーのマヨあえ みそ汁(キャベツ・わかめ) 	白菜の炒めもの かぼちゃのあえもの みそ汁(大根・細葱) 	炒り豆腐 れんこんの煮もの みそ汁(キャベツ・太葱) 	いんげんのそぼろ煮 カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー137kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー100kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.4g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー110kcal ●蛋白質3.7g ●脂質4.6g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー167kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー160kcal ●蛋白質6.9g ●脂質9.2g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー193kcal ●蛋白質10.7g ●脂質9.8g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー128kcal ●蛋白質7.2g ●脂質6.8g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.7g
昼食	鶏肉のガーリックソテー 豆腐とほうれん草の煮もの オクラのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	豚肉といんげんのバター醤油炒め かぼちゃの煮もの 大根サラダ みそ汁(卵・細葱) 	あじの照り焼き 旬 さつま芋の煮もの キャベツのあえもの みそ汁(ほうれん草・太葱) 	みそそぼろ丼 豆腐のあえもの カリフラワーの煮もの すまし汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉のチーズピカタ もやしの信田煮 オクラサラダ スープ(えのき茸・わかめ) 	ミナミカゴカマスの野菜あんかけ 大根のちくわあえ ブロッコリーのコーン煮 みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉の炭火風きのソース 五目揚げとじゃが芋のうま煮 白菜のあえもの みそ汁(油揚げ・太葱) 
	●エネルギー271kcal ●蛋白質25.4g ●脂質13.8g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー261kcal ●蛋白質16.1g ●脂質12.8g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー315kcal ●蛋白質17.1g ●脂質14.4g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー304kcal ●蛋白質22.9g ●脂質16.0g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー258kcal ●蛋白質21.2g ●脂質13.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー283kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.9g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー305kcal ●蛋白質18.3g ●脂質18.0g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.9g
夕食	肉じゃが ミモザマカロニサラダ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・チンゲン菜) 	新 赤魚のお魚天井 お揚げとなすのあえもの 小松菜の煮もの みそ汁(白菜・わかめ) 	鶏肉と白菜の旨塩煮 ちくわともやしの炒めもの レタスのサラダ 鶏がらスープ(玉葱・グリーンピース) 	牛肉とれんこんのきんぴら 大根と五目揚げの煮もの いんげんのあえもの みそ汁(青菜・太葱) 	シマホッケの煮付け じゃが芋のかに風味サラダ キャベツのさっと炒め みそ汁(焼麩・人参) 	スパゲティナポリタン 白菜のスープ煮 えびカツ 	旬 鶏肉とさつま芋のポン酢炒め 大根のかき玉煮 胡瓜の二色あえ みそ汁(えのき茸・わかめ) 
	●エネルギー359kcal ●蛋白質16.6g ●脂質17.6g ●炭水化物38.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー381kcal ●蛋白質16.9g ●脂質23.1g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー164kcal ●蛋白質14.8g ●脂質7.3g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー202kcal ●蛋白質12.7g ●脂質9.1g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー221kcal ●蛋白質15.0g ●脂質11.3g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー535kcal ●蛋白質20.4g ●脂質14.4g ●炭水化物82.6g ●食塩相当量3.3g※麺の栄養量を含む	●エネルギー335kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.7g ●炭水化物33.5g ●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 767kcal 蛋白質 46.9g 脂質 36.0g 炭水化物 72.0g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 742kcal 蛋白質 39.7g 脂質 41.3g 炭水化物 61.2g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 589kcal 蛋白質 35.6g 脂質 26.3g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 673kcal 蛋白質 45.8g 脂質 34.9g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 639kcal 蛋白質 43.1g 脂質 33.8g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 1011kcal 蛋白質 47.0g 脂質 41.1g 炭水化物 118.0g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 768kcal 蛋白質 40.3g 脂質 42.5g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 7.9g

※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。