



11/16(日)昼食 あんかけオイスター焼きそば
オイスターソース炒めのたれを使用したあんかけを焼きそばに合わせました！

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



11/10週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝 食	豚肉とじゃが芋の煮もの ブロッコリーサラダ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	オムレツ 白菜のさつと煮 スープ(玉葱・パセリ) 	白はんぺんといんげんの炒めもの 納豆 みそ汁(キャベツ・太葱) 	豆腐のあつさり煮 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(大根・わかめ) 	鶏肉とカリフラワーの炒めもの レタスサラダ みそ汁(油揚げ・太葱) 	焼ちくわと小松菜の煮もの れんこんの炒めもの みそ汁(焼麴・人参) 	大根のそぼろ炒め オクラのあえもの みそ汁(わかめ・えのき茸) 
	●エネルギー143kcal ●蛋白質8.6g ●脂質4.9g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー149kcal ●蛋白質7.9g ●脂質9.4g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー147kcal ●蛋白質7.8g ●脂質7.4g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー109kcal ●蛋白質8.0g ●脂質3.9g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー158kcal ●蛋白質9.1g ●脂質12.0g ●炭水化物6.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー131kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー139kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.8g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.0g
昼 食	鶏肉とれんこんの土佐煮 白はんぺんとオクラのサラダ カリフラワーの炒めもの みそ汁(卵・わかめ) 	牛肉とキャベツのごま風味炒め 里芋のかに風味煮 大根のしそあえ みそ汁(焼麴・太葱) 	たらのムニエル 鶏肉とブロッコリーの煮もの 白菜のサラダ スープ(わかめ・細葱) 	鶏肉のブルコギソース炒め ちくわとキャベツのマヨあえ 旬 さつま芋の煮もの 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	豚肉のガーリックソテー ウインナーと白菜の煮もの なすのドレッシングあえ みそ汁(焼麴・細葱) 	新 ふんわり豆腐カツ 鶏肉とキャベツの煮もの 里芋のあえもの みそ汁(大根・太葱) 	新 あんかけオイスター焼きそば カリフラワーのあえもの ごぼうの煮もの 
	●エネルギー281kcal ●蛋白質17.3g ●脂質13.4g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー218kcal ●蛋白質12.8g ●脂質9.3g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー207kcal ●蛋白質17.5g ●脂質9.2g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー312kcal ●蛋白質16.1g ●脂質11.9g ●炭水化物39.2g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー236kcal ●蛋白質15.5g ●脂質14.7g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー270kcal ●蛋白質13.3g ●脂質12.1g ●炭水化物29.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー502kcal ●蛋白質19.5g ●脂質17.8g ●炭水化物73.4g ●食塩相当量4.2g ※麺の栄養量を含む
夕 食	さわらの彩り炒め 焼ちくわとチンゲン菜の煮もの スパゲティサラダ 鶏がらスープ(焼麴・グリンピース) 	鶏肉の照り焼き ハムとかぼちゃのサラダ もやしの煮もの みそ汁(わかめ・えのき茸) 	豚肉と大根のトロみ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの なすのサラダ みそ汁(焼麴・青菜) 	かつおの漬け丼 白菜の卵炒め オクラのあえもの すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	チキンクリームシチュー ベーコンとキャベツのソテー 大根のコーンあえ 	旬 豚肉とさつま芋のポン酢炒め 白菜のツナあえ ブロッコリーの煮もの みそ汁(卵・細葱) 	鶏肉の塩だれ焼き 五目揚げとかぼちゃの煮もの キャベツサラダ みそ汁(焼麴・太葱) 
	●エネルギー329kcal ●蛋白質17.3g ●脂質13.8g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー262kcal ●蛋白質23.0g ●脂質9.6g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー304kcal ●蛋白質14.6g ●脂質18.2g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー203kcal ●蛋白質17.2g ●脂質9.6g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー343kcal ●蛋白質14.8g ●脂質17.5g ●炭水化物38.5g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー405kcal ●蛋白質19.6g ●脂質23.2g ●炭水化物32.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー250kcal ●蛋白質22.1g ●脂質10.0g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.8g

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 753kcal 蛋白質 43.2g 脂質 32.1g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 629kcal 蛋白質 43.7g 脂質 28.3g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 658kcal 蛋白質 39.9g 脂質 34.8g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 624kcal 蛋白質 41.3g 脂質 25.4g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 737kcal 蛋白質 39.4g 脂質 44.2g 炭水化物 56.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 806kcal 蛋白質 37.1g 脂質 40.6g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 891kcal 蛋白質 48.4g 脂質 36.6g 炭水化物 106.2g 食塩相当量 9.0g
-----	--	--	--	--	--	--	---

※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。