



11/7(金)昼食 大阪王将 羽根つき餃子
水・油・フタいらずで調理可能の大阪王将餃子です。羽根はパリパリ、餃子はジュワッと抜群の食感です。

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



11/3週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	11月3日(月) 文化の日	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	白はんぺんと里芋の煮もの おからサラダ みそ汁(卵・ほうれん草) 	鶏肉ともやしのシャキシャキ炒め キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	田毎蒸し 大根サラダ みそ汁(焼麩・人参) 	カリフラワーのケチャップ炒め かぼちゃの煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豚肉と小松菜の煮もの 大根の炒めもの みそ汁(人参・細葱) 	旬 焼ちくわとさつま芋の炒めもの なすの浅漬け みそ汁(卵・太葱) 	炒り豆腐 里芋の煮もの みそ汁(大根・青菜) 
	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.8g ●脂質6.4g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.5g ●脂質6.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー132kcal ●蛋白質9.5g ●脂質6.1g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー179kcal ●蛋白質8.2g ●脂質5.6g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー127kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.4g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー186kcal ●蛋白質5.8g ●脂質7.1g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー179kcal ●蛋白質10.2g ●脂質9.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.2g
昼食	チキンバーベキュー 焼ちくわとじゃが芋の煮もの ごぼうサラダ スープ(わかめ・人参) 	豚肉のスイートチリソースがけ かぼちゃの菜種あえ 大根の煮もの 鶏がらスープ(焼麩・細葱) 	サーモンのバター醤油炒め 五目揚げとブロッコリーの煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(じゃが芋・太葱) 	鶏肉とれんこんの煮もの 白菜の炒めもの オクラのドレッシングあえ みそ汁(大根・細葱) 	新 大阪王将 羽根つき餃子 ハムと長芋のあえもの レタスのさっと煮 鶏がらスープ(春雨・グリーンピース) 	新 白身魚フライ〜香味しょうゆだれ〜 白菜のかに風味あえ じゃが芋のほっくり煮 みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉とかぼちゃのマスタードチーズソテー 新 キャベツのさっと煮 いんげんのサラダ スープ(焼麩・パセリ) 
	●エネルギー288kcal ●蛋白質16.1g ●脂質10.2g ●炭水化物35.8g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー308kcal ●蛋白質15.5g ●脂質18.8g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー277kcal ●蛋白質17.1g ●脂質14.0g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー234kcal ●蛋白質13.9g ●脂質13.8g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー318kcal ●蛋白質8.8g ●脂質12.6g ●炭水化物42.7g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー337kcal ●蛋白質16.2g ●脂質14.4g ●炭水化物39.0g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー319kcal ●蛋白質17.5g ●脂質19.1g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量3.8g
夕食	さばの生姜蒸し くずし豆腐のサラダ オクラの煮もの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜の旨塩煮 れんこんのかに風味炒め なすのあえもの みそ汁(えのき茸・チンゲン菜) 	みそそぼろ丼 ツナとレタスのサラダ 旬 さつま芋の煮もの すまし汁(わかめ・細葱) 	かれいのごまドレッシングがけ 白はんぺんとキャベツのあえもの いんげんの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉の黒酢ソース炒め 白菜のかき玉煮 里芋のあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉と大根のさっぱり煮 五目揚げとキャベツの炒めもの れんこんサラダ みそ汁(焼麩・えのき茸) 	鶏肉の塩麹焼き お揚げと胡瓜のサラダ 白菜の煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー288kcal ●蛋白質18.6g ●脂質20.0g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー232kcal ●蛋白質13.1g ●脂質13.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー381kcal ●蛋白質18.9g ●脂質21.6g ●炭水化物31.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー220kcal ●蛋白質14.0g ●脂質7.6g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー244kcal ●蛋白質18.2g ●脂質9.5g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー306kcal ●蛋白質16.0g ●脂質16.9g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー246kcal ●蛋白質22.4g ●脂質11.7g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.4g

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 724kcal 蛋白質 42.5g 脂質 36.6g 炭水化物 63.9g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 671kcal 蛋白質 36.1g 脂質 39.4g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 790kcal 蛋白質 45.5g 脂質 41.7g 炭水化物 65.0g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 633kcal 蛋白質 36.1g 脂質 27.0g 炭水化物 67.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 689kcal 蛋白質 33.8g 脂質 29.5g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 829kcal 蛋白質 38.0g 脂質 38.4g 炭水化物 91.0g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 744kcal 蛋白質 50.1g 脂質 40.1g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 9.4g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。