



11/3(火)夕食 鶏肉とかぼちゃのBBQ煮込み
スモークの風味が特長のバーベキューソースで味付けが決まります！是非ご賞味ください♪

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



11/2週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
	文化の日						
朝食	田毎煮 いんげんのあえもの すまし汁(焼麩・とろろ昆布) 	焼ちくわとチンゲン菜の炒めもの キャベツのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉とブロッコリーの煮もの 大根の塩炒め みそ汁(卵・焼麩) 	いんげんのケチャップ煮 カリフラワーの二色サラダ スープ(えのき茸・パセリ) 	豆腐の煮もの もやしのあえもの みそ汁(白菜・太葱) 	鶏肉とじゃが芋の煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(キャベツ・細葱) 	五目揚げと白菜の炒めもの ほうれん草のあっさり煮 みそ汁(えのき茸・わかめ) 
	●エネルギー138kcal ●蛋白質9.2g ●脂質6.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー142kcal ●蛋白質4.0g ●脂質9.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー148kcal ●蛋白質9.3g ●脂質9.1g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー101kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.0g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.7g ●脂質5.2g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー111kcal ●蛋白質8.4g ●脂質1.7g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー121kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.3g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.5g
昼食	鶏肉の竜田揚げ～生姜だれ～ 小松菜のあえもの れんこんの煮もの 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	さばと白菜の炒めもの 豚肉とオクラの煮もの 大根のサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	鶏肉の黒酢オニオンがけ 里芋の煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(ぶなしめじ・細葱) 	豚肉とキャベツの重ね蒸し～ゆずこしょうだれ～ チンゲン菜の炒めもの じゃが芋のコーンあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	まぐろすきみ井 ごぼうのそぼろ煮 レタスの炒めもの すまし汁(とろろ昆布・細葱) 	豚肉とれんこんの炒めもの 白菜のあえもの いんげんの塩煮 みそ汁(卵・わかめ) 	鶏肉の中華白湯煮 かぼちゃの炒めもの ブロッコリーのナムル 
	●エネルギー287kcal ●蛋白質20.9g ●脂質11.9g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー290kcal ●蛋白質18.1g ●脂質16.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー300kcal ●蛋白質23.0g ●脂質17.3g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー261kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.4g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー213kcal ●蛋白質13.6g ●脂質12.2g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー244kcal ●蛋白質15.6g ●脂質13.5g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー241kcal ●蛋白質12.6g ●脂質13.7g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.3g
夕食	豚焼き肉丼 温やっこ ブロッコリーのあえもの みそ汁(じゃが芋・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃのBBQ煮込み カリフラワーの炒めもの レタスサラダ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豚肉のチンジャオ風 れんこんのかに風味あえ 白菜の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	さわらのマヨポンがけ 五目揚げとさつま芋の煮もの オクラのあえもの みそ汁(大根・細葱) 	鶏肉となすの西京みそ炒め キャベツのミモザサラダ 粉ふきかぼちゃ 鶏がらスープ(わかめ・人参) 	赤魚の煮付け 大根きんぴら マカロニサラダ みそ汁(青菜・太葱) 	豚肉のしょうゆ糀焼き ウインナーとキャベツの煮もの 旬 さつま芋のサラダ みそ汁(焼麩・ごぼう) 
	●エネルギー328kcal ●蛋白質21.0g ●脂質20.9g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー305kcal ●蛋白質13.9g ●脂質14.9g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー236kcal ●蛋白質14.3g ●脂質10.3g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー348kcal ●蛋白質16.7g ●脂質18.7g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー221kcal ●蛋白質16.1g ●脂質9.2g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー258kcal ●蛋白質16.6g ●脂質13.5g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー299kcal ●蛋白質16.7g ●脂質12.7g ●炭水化物32.6g ●食塩相当量2.7g

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 51.1g 脂質 39.4g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 737kcal 蛋白質 36.0g 脂質 40.6g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 684kcal 蛋白質 46.6g 脂質 36.7g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 710kcal 蛋白質 39.7g 脂質 36.1g 炭水化物 67.7g 食塩相当量 7.4g	エネルギー 552kcal 蛋白質 38.4g 脂質 26.6g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 613kcal 蛋白質 40.6g 脂質 28.7g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 661kcal 蛋白質 36.5g 脂質 31.7g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 7.5g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

