

《《 週間予定献立表 》》

食事	2024年10月27日(日)	2024年10月28日(月)	2024年10月29日(火)	2024年10月30日(水)	2024年10月31日(木)	2024年11月01日(金)	2024年11月02日(土)
朝食	チョコチップスナック ハムとレタスのごまマリネ ゼリー 低脂肪乳	トースト ミートボール ヨーグルト(3連) 低脂肪乳	ご飯GH いわし煮 おくらの梅肉和え 味噌汁	トースト カニカマサラダ フルーツ缶 低脂肪乳	ご飯GH 落の炒め物 納豆 味噌汁	バターロール じゃが芋とソーセージの フレンチサラダ バナナ 低脂肪乳	ご飯GH はんぺんチーズ焼き きのこのおろし和え 味噌汁
昼食	ご飯GH にらのチャプチェ じゃが芋と蒲鉾の白煮 中華スープ	ご飯GH 鯖の煮付け アスパラとコーンの塩炒め ほうれん草のマスタード ソース 味噌汁	カスタードブレッド コーンクリームシチュー 豆腐ハンバーグ 青梗菜アーモンド和え アップル100%ジュース	ご飯GH 豚肉の生姜焼き さつま芋のはちみつ煮 海藻サラダ すまし汁	ハロウィンナポリタン コロッケ コールスローサラダ スープ	ご飯GH 鶏肉の香味ソースがけ 焼き豚とキャベツの炒め 物 酢の物 味噌汁	五目炒飯 ナムル スープ
おP							
夕食	ご飯GH 大根と牛肉の煮物 れんこんの塩きんぴら 味噌汁	うどん 長芋とほうれん草のバ ター炒め	ご飯GH 筍と豚肉の辛味噌炒め 水菜サラダ すまし汁	ご飯GH 鶏肉の甘酢炒め 厚揚げの中華あんかけ スープ	ご飯GH むつ酒粕漬焼き 白菜ゆかり和え すまし汁	茄子のキーマカレー丼 コマツナサラダ スープ	ご飯GH 鶏肉のガリバタ焼き とまとサラダ すまし汁
	エネルギー1,436Kcal 蛋白質54.3g 脂質45.6g 食物繊維総量 食塩5.79g	エネルギー1,215Kcal 蛋白質59g 脂質34.1g 食物繊維総量13g 食塩9.57g	エネルギー1,825Kcal 蛋白質73.2g 脂質65.5g 食物繊維総量21g 食塩9.48g	エネルギー1,511Kcal 蛋白質67.4g 脂質45g 食物繊維総量 食塩9.95g	エネルギー1,668Kcal 蛋白質66.9g 脂質54.1g 食物繊維総量 食塩8.46g	エネルギー1,731Kcal 蛋白質73g 脂質54.8g 食物繊維総量 食塩7.77g	エネルギー1,300Kcal 蛋白質53.1g 脂質31.2g 食物繊維総量9.3g 食塩7.96g