

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