



週間献立表



	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
昼食	ごはん かじきの なめこおろし煮 胡瓜とささみの 柚子和え 焼きナス生姜醤油かけ たくあん みそ汁 (生海苔、みつば) イチゴカステラ				ごはん 鯖の味噌マヨ焼き いかとブロッコリーの 炒め物 ささみの ゆずおろし和え しそ昆布佃煮 卵の清汁 エクレア				ごはん 鶏大根 にらたま炒め 千切り長芋と 雌株の和え物 うずら豆煮 みそ汁 (キャベツ、厚揚げ) ヤクルト				ごはん 麻婆豆腐 海老と春雨の和え物 いかしゅうまい 味付けメンマ 中華スープ (なると、たけのこ) こしあんドームケーキ				ごはん さばの生姜焼き なすの味噌炒め 花野菜と帆立の和え物 野沢菜漬け みそ汁(白菜、玉麴) ヨーグルトケーキ			
	エネルギー	505	たんぱく質	26.5	エネルギー	615	たんぱく質	33.1	エネルギー	580	たんぱく質	25.3	エネルギー	647	たんぱく質	30.5	エネルギー	616	たんぱく質	31.9
	脂質	13.1	食塩	3.1	脂質	23.9	食塩	3.1	脂質	20.0	食塩	3.2	脂質	20.1	食塩	3.3	脂質	21.7	食塩	3.4
夕食	ごはん 鶏肉の コーンクリーム煮 きのこマリネサラダ ズッキーニと 小柱の炒め物 季節の果物 赤しその実漬け 白菜スープ				ごはん 牛バラ肉と小松菜の オイスター炒め ピーマンともやしの 中華風和え物 プチ肉まん イチゴロールケーキ 味付けザーサイ ワンタンスープ				ごはん 鮭の焼き浸し 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のごま和え レア抹茶ケーキ 桜大根 みそ汁 (なめこ、とうふ)				ごはん 銀鱈の梅酒照り焼き 肉じゃが 白菜とちくわの 芥子和え オレンジ&キウイ つぼ漬け みそ汁 (大根、わかめ)				釜めし風丼ぶり 揚げ出し豆腐の かにあんかけ キャベツと じゃこの炒め物 紅白なます 白豆煮 みそ汁 (たまねぎ、油揚げ)			
	エネルギー	630	たんぱく質	22.9	エネルギー	666	たんぱく質	19.4	エネルギー	575	たんぱく質	30.5	エネルギー	560	たんぱく質	23.0	エネルギー	629	たんぱく質	25.6
	脂質	23.8	食塩	3.3	脂質	35.7	食塩	3.5	脂質	17.2	食塩	3.0	脂質	19.4	食塩	3.4	脂質	23.7	食塩	4.2

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。

配達時間につきましては、ご指定の時間にお届けできない場合もございますが、あらかじめご了承くださいませ。

電話(代) 03-5458-4819 献立作成栄養士：渡邊 美代子