



週間献立表



	10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)			
昼食	ごはん カキフライ＆ エビフライ 炒めなます ブロッコリーと えびのサラダ つぼ漬け みそ汁（玉葱、なす） ミルク煎餅				ごはん 揚げ茄子と 小松菜と豚肉の炒め物 焼き豚と春雨の和え物 焼売 味付けメンマ 中華スープ （なると、たけのこ） ヨーグルト				ごはん 鮭のバター醤油焼き 焼きなすのそぼろあん 蓮根サラダ 桜大根 みそ汁 （厚揚げ、大根） バームクーヘン				ごはん カレイの塩麹漬け焼き 茄子と ズッキーニの揚げ浸し 二色なます うずら豆煮 みそ汁 （わかめ、じゃがいも） レアチーズケーキ				ごはん 和風おろしハンバーグ ポテトサラダ プチグラタン 野沢菜漬 コンソメスープ やわらかサブレ			
	エネルギー	546	たんぱく質	21.9	エネルギー	561	たんぱく質	22.8	エネルギー	620	たんぱく質	30.0	エネルギー	577	たんぱく質	24.4	エネルギー	659	たんぱく質	21.7
	脂質	15.8	食塩	3.2	脂質	17.9	食塩	3.4	脂質	21.2	食塩	3.3	脂質	20.5	食塩	3.3	脂質	25.2	食塩	3.7
夕食	ごはん 銀鱈の柚香焼き 大根と帆立の ごまサラダ 肉だんごの甘酢あん 早生みかん しそ昆布佃煮 みそ汁 （里芋、法蓮草）				ごはん かじきのねぎみそ焼き ひじきの炒り煮 南瓜の白和え 季節の果物 赤しその実漬け みそ汁 （厚揚げ、大根）				ごはん 鶏肉の中華蒸し 豆腐のカニあんかけ 春巻き ロールケーキマンゴー 高菜 卵とりのりの中華スープ				ゆかりごはん おでん 磯風味卵焼き ほうれん草の なめ茸和え 白桃羹 しば漬け				ごはん 卵と海鮮の チリソースがけ 鶏つくねの炊き合わせ ピーマンと もやしの中華風和え物 イチゴロールケーキ 味付けザーサイ ワンタンスープ			
	エネルギー	568	たんぱく質	20.4	エネルギー	524	たんぱく質	25.7	エネルギー	646	たんぱく質	29.3	エネルギー	513	たんぱく質	24.5	エネルギー	663	たんぱく質	34.5
	脂質	19.5	食塩	3.9	脂質	12.4	食塩	4.2	脂質	26.6	食塩	3.1	脂質	12.5	食塩	4.1	脂質	21.8	食塩	4.1

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