



週間献立表



	10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)			
昼食	パセリライス				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	シーフードオムレツ				鶏肉のパン粉焼き				豚肉の焼き肉風炒め				チンジャオロース				鯖のねぎみそ焼き			
	キャベツと ハムの和え物				さつま芋の マセドアンサラダ				切干大根の煮物				白菜の中華風和え物				炒り豆腐			
	カリフラワーの カレー炒め				キャベツと ベーコンのソテー				大根と水菜の梅肉あえ				水餃子				ほうれん草と えのきのたらこ和え			
夕食	白花豆煮				はりはり漬け				桜大根				赤しその実漬け				しそ昆布佃煮			
	コンソメスープ				トマトスープ				みそ汁 (しめじ、豆腐)				わかめスープ				みそ汁 (キャベツ、油揚げ)			
	ラフランスゼリー				人形焼				紅茶ケーキ				ライチゼリー				イチゴミルクプリン			
	エネルギー	589	たんぱく質	24.3	エネルギー	639	たんぱく質	23.5	エネルギー	598	たんぱく質	27.1	エネルギー	579	たんぱく質	25.7	エネルギー	613	たんぱく質	32.9
夕食	脂質	20.5	食塩	4.1	脂質	21.0	食塩	2.8	脂質	17.7	食塩	3.5	脂質	18.7	食塩	3.9	脂質	22.4	食塩	3.8
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	麻婆茄子				焼き鳥風				鮭のちゃんちゃん焼き				カニクリームコロッケ & 扇フライ				豚ヒレ肉の デミソース煮			
	伴三絲				糸昆布煮				五目豆煮				マカロニの イタリアンソテー				ツナサラダ			
夕食	焼き餃子&しゅうまい				ブロッコリーと 帆立のサラダ				カニと青菜の 土佐酢あえ				里芋サラダ				海老入り スクランブルエッグ			
	葛まんじゅう				抹茶ロールケーキ				季節の果物				甘夏みかん缶				早生みかん			
	味付けメンマ				つぼ漬け				味付けおかか				しば漬け				らっきょう漬け			
	卵と青梗菜のスープ				みそ汁 (ナス、タマネギ)				みそ汁 (厚揚げ、もやし)				みそ汁 (生海苔、玉麩)				白菜とエノキのスープ			
夕食	エネルギー	576	たんぱく質	21.3	エネルギー	621	たんぱく質	28.5	エネルギー	545	たんぱく質	29.9	エネルギー	622	たんぱく質	17.3	エネルギー	576	たんぱく質	31.1
	脂質	22.6	食塩	3.5	脂質	22.3	食塩	4.5	脂質	12.1	食塩	3.8	脂質	19.8	食塩	3.6	脂質	18.0	食塩	3.4

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