令和8年度
社会福祉法人パール在宅生活支援センター配食サービス



週間献立表



	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
昼食	ごはん カレイのゆずみそ焼き 海老と卵と花野菜のサラダ 薩摩揚げの煮物 しそ昆布佃煮 みそ汁（春菊、厚揚げ） ドーナツ		ごはん 鰺の梅生姜煮 野菜カレー炒め 焼き茄子の胡麻ソースがけ 桜大根 みそ汁（生海苔、玉麸） ミニたい焼き		ごはん チンジャオロース 白菜とハムの中華風和え物 網目春巻き メンマ 卵スープ Ｃａたまごボーロ		ごはん 肉野菜炒め 伴三絲 焼き餃子 味付けザーサイ 中華スープ（にら、しいたけ） ライチゼリー		ごはん 鮭の幽庵焼き 冬瓜と鶏の吉野煮 オクラの梅肉あえ 味付けおかか みそ汁（キャベツ、油揚げ） いちごサブレ	
	エネルギー 576	たんぱく質 29.6	エネルギー 514	たんぱく質 25.8	エネルギー 637	たんぱく質 28.3	エネルギー 518	たんぱく質 18.4	エネルギー 580	たんぱく質 27.7
	脂質 16.5	食塩 3.9	脂質 10.6	食塩 3.6	脂質 20.5	食塩 3.5	脂質 16.1	食塩 3.2	脂質 15.9	食塩 3.3
夕食	ごはん タルタルチキン 五目炒り煮 小松菜としらすのお浸し みかん はりはり漬け みそ汁（えのき、油揚げ）		ごはん 豚肉のきのこクリーム煮 コーンサラダ 大根の西京そぼろあん 季節の果物 赤しその実漬け 野菜スープ		ごはん さばの柚子胡椒照り焼き 炊き合わせ 青菜とえびのわさび酢和え 葛まんじゅう 白菜の浅漬け なめこと豆腐のみそ汁		ごはん 銀鱈の西京漬け焼き 切干大根の煮物 栗とさつま芋のクリーム和え 里芋のたらこ和え たくわん 清汁（はんぺん、みつば）		ハヤシライス シーザーサラダ ジャーマンポテト オレンジ＆キウイ らっきょう漬け コンソメスープ	
	エネルギー 689	たんぱく質 29.7	エネルギー 617	たんぱく質 23.2	エネルギー 607	たんぱく質 34.4	エネルギー 679	たんぱく質 23.6	エネルギー 650	たんぱく質 21.6
	脂質 27.0	食塩 4.9	脂質 25.1	食塩 3.5	脂質 18.4	食塩 3.6	脂質 24.9	食塩 3.3	脂質 26.8	食塩 4.8

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