



期 間：2021/10/18～2021/10/24

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
朝食	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] 厚揚げの味噌炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] ベーコンスクランブル 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] さつま芋のきんぴら 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] チキンナゲット フライドポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] いかと里芋のうま煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] じゃがいもの明太チーズ焼き 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] ハムと野菜のソテー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)
	[A] エネルギー 884kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.6g 食塩 2.5g [B] エネルギー 707kcal 蛋白質 26.8g 脂質 28.7g 食塩 4g	[A] エネルギー 943kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.2g 食塩 2.5g [B] エネルギー 766kcal 蛋白質 27.4g 脂質 36.3g 食塩 4g	[A] エネルギー 898kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.9g 食塩 2.3g [B] エネルギー 721kcal 蛋白質 22.4g 脂質 27g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 994kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.7g 食塩 2.5g [B] エネルギー 817kcal 蛋白質 27.3g 脂質 36.8g 食塩 4g	[A] エネルギー 849kcal 蛋白質 23.2g 脂質 14.1g 食塩 2.4g [B] エネルギー 672kcal 蛋白質 24.2g 脂質 24.2g 食塩 3.9g	[A] エネルギー 920kcal 蛋白質 22.6g 脂質 23.1g 食塩 2.3g [B] エネルギー 743kcal 蛋白質 23.6g 脂質 33.2g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 864kcal 蛋白質 23.2g 脂質 18.9g 食塩 2.5g [B] エネルギー 687kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29g 食塩 4g
昼食	味噌野菜ラーメン ごはん 焼き餃子 フルーツヨーグルト	生姜焼き丼 おくらとわかめの酢の物 味噌汁 パインゼリー	カレーライス ビーンズサラダ コーヒーゼリー	天津飯 焼き豚サラダ 白湯スープ 梨	かきあげうどん ひじき御飯 肉豆腐 黒みつ団子	ごはん 麻婆春雨 白菜のおかか和え ニラカマスープ デザート	ごはん かぼちゃのオイスター炒め 春巻き 中華スープ デザート
	エネルギー 955kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.8g 食塩 7.8g	エネルギー 952kcal 蛋白質 34.4g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	エネルギー 994kcal 蛋白質 25.6g 脂質 25.5g 食塩 2g	エネルギー 806kcal 蛋白質 25.2g 脂質 13g 食塩 5g	エネルギー 982kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.8g 食塩 3.5g	エネルギー 1007kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.9g 食塩 1.7g	エネルギー 1106kcal 蛋白質 31.8g 脂質 28.5g 食塩 4.7g
夕食	ごはん ビーフカツ ブロッコリーのペペロン風 中華スープ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜のポン酢和え 具だくさん汁	ごはん 豚肉の塩麴焼き 大根の雪花 味噌汁	ごはん 鮭のコーンフレーク揚げ ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ	ごはん 豚肉のみぞれ煮 れんこんサラダ かきたま汁	ごはん ポークチャップ きのこのきんぴら 味噌汁	ごはん 和風チキンカレー煮 人参サラダ 目玉焼き
	エネルギー 1109kcal 蛋白質 34.7g 脂質 41.8g 食塩 1.9g	エネルギー 882kcal 蛋白質 31g 脂質 14.8g 食塩 2.6g	エネルギー 890kcal 蛋白質 32.3g 脂質 19.3g 食塩 1.9g	エネルギー 1010kcal 蛋白質 36g 脂質 16.8g 食塩 2.5g	エネルギー 959kcal 蛋白質 35.6g 脂質 21.4g 食塩 2.5g	エネルギー 903kcal 蛋白質 33g 脂質 16.4g 食塩 3.5g	エネルギー 1006kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.7g 食塩 3.4g
	[A] エネルギー 2948kcal 蛋白質 85.1g 脂質 77.2g 食塩 12.2g [B] エネルギー 2771kcal 蛋白質 86.1g 脂質 87.3g 食塩 13.7g	[A] エネルギー 2777kcal 蛋白質 91.8g 脂質 55.7g 食塩 7.6g [B] エネルギー 2600kcal 蛋白質 92.8g 脂質 65.8g 食塩 9.1g	[A] エネルギー 2782kcal 蛋白質 79.3g 脂質 61.7g 食塩 6.2g [B] エネルギー 2605kcal 蛋白質 80.3g 脂質 71.8g 食塩 7.7g	[A] エネルギー 2810kcal 蛋白質 87.5g 脂質 56.5g 食塩 10g [B] エネルギー 2633kcal 蛋白質 88.5g 脂質 66.6g 食塩 11.5g	[A] エネルギー 2790kcal 蛋白質 84.5g 脂質 52.3g 食塩 8.4g [B] エネルギー 2613kcal 蛋白質 85.5g 脂質 62.4g 食塩 9.9g	[A] エネルギー 2830kcal 蛋白質 80.3g 脂質 56.4g 食塩 7.5g [B] エネルギー 2653kcal 蛋白質 81.3g 脂質 66.5g 食塩 9g	[A] エネルギー 2976kcal 蛋白質 85.4g 脂質 78.1g 食塩 10.6g [B] エネルギー 2799kcal 蛋白質 86.4g 脂質 88.2g 食塩 12.1g

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。



# 週 間 献 立



期 間：2021/10/25～2021/10/31

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] ほうれん草とベーコン炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] 牛肉のビビンパ炒め 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] 豆腐チャンプル 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] 白菜のクリーム煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] オムレツ ウインナー 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] ハッシュポテト グラノーラ 野菜サラダ クリームスープ 牛乳 (200ml)	[ A ] ごはん [ B ] パン ジャム・マーガリン [ 共通料理 ] 切干大根炒め煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳 (200ml)
	[A] エネルギー 864kcal 蛋白質 22g 脂質 20.2g 食塩 2.3g [B] エネルギー 687kcal 蛋白質 23g 脂質 30.3g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 874kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.1g 食塩 2.1g [B] エネルギー 697kcal 蛋白質 24.7g 脂質 29.2g 食塩 3.6g	[A] エネルギー 896kcal 蛋白質 26g 脂質 20g 食塩 2.5g [B] エネルギー 719kcal 蛋白質 27g 脂質 30.1g 食塩 4g	[A] エネルギー 961kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.3g 食塩 3.1g [B] エネルギー 784kcal 蛋白質 25.7g 脂質 34.4g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 951kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 3.1g [B] エネルギー 774kcal 蛋白質 27.3g 脂質 36.3g 食塩 4.6g	[A] エネルギー 1092kcal 蛋白質 23.1g 脂質 28.6g 食塩 2.3g [B] エネルギー 915kcal 蛋白質 24.1g 脂質 38.7g 食塩 3.8g	[A] エネルギー 891kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.4g 食塩 2.3g [B] エネルギー 714kcal 蛋白質 23.4g 脂質 29.5g 食塩 3.8g
昼食	卵とじうどん 混ぜごはん 大根なます 肉まん	鶏そぼろ丼 さつまいもとナッツサラダ コンソメスープ パイ	坦々麺 ごはん 豚串カツ やわらかプリン	そばめし 和風サラダ 卵スープ りんご	かぼちゃのキーマカレー 水菜サラダ ハロウィーンお菓子	肉うどん ごはん ちくわの磯辺揚げ デザート	ごはん イカマヨオーロラ炒め いんげんのごま和え もずくスープ デザート
	エネルギー 852kcal 蛋白質 27g 脂質 11.7g 食塩 3.9g	エネルギー 1050kcal 蛋白質 30.6g 脂質 24.5g 食塩 3.5g	エネルギー 936kcal 蛋白質 35.8g 脂質 14.4g 食塩 3.2g	エネルギー 624kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.3g 食塩 3.9g	エネルギー 1127kcal 蛋白質 25.2g 脂質 29.6g 食塩 3.7g	エネルギー 912kcal 蛋白質 28.7g 脂質 10.8g 食塩 6g	エネルギー 919kcal 蛋白質 29.7g 脂質 17.9g 食塩 2.8g
夕食	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん えびフライ トマトビーンズ クラムチャウダー	焼豚玉子飯 野菜の甘酢和え 中華スープ 全国うまいもんフェア	栗入り五目おこわ 鮭マスタードカツ 大根の鶏そぼろあん 味噌汁	ごはん タッカルビ風 かりわーレモンサラダ 中華風オニオンスープ	ごはん 豚バラ大根の炒め煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん ポトフ スパゲティーサラダ フライ
	エネルギー 876kcal 蛋白質 31.9g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	エネルギー 1058kcal 蛋白質 36.2g 脂質 29.1g 食塩 4.5g	エネルギー 1807kcal 蛋白質 69.6g 脂質 93.5g 食塩 5g	エネルギー 981kcal 蛋白質 41.5g 脂質 16.2g 食塩 4.2g	エネルギー 940kcal 蛋白質 31.3g 脂質 24.2g 食塩 3.5g	エネルギー 988kcal 蛋白質 25.8g 脂質 28.6g 食塩 2.6g	エネルギー 1091kcal 蛋白質 26.1g 脂質 32.2g 食塩 3.8g
	[A] エネルギー 2592kcal 蛋白質 80.9g 脂質 50.6g 食塩 8.3g [B] エネルギー 2415kcal 蛋白質 81.9g 脂質 60.7g 食塩 9.8g	[A] エネルギー 2982kcal 蛋白質 90.5g 脂質 72.7g 食塩 10.1g [B] エネルギー 2805kcal 蛋白質 91.5g 脂質 82.8g 食塩 11.6g	[A] エネルギー 3639kcal 蛋白質 131.4g 脂質 127.9g 食塩 10.7g [B] エネルギー 3462kcal 蛋白質 132.4g 脂質 138g 食塩 12.2g	[A] エネルギー 2566kcal 蛋白質 87g 脂質 50.8g 食塩 11.2g [B] エネルギー 2389kcal 蛋白質 88g 脂質 60.9g 食塩 12.7g	[A] エネルギー 3018kcal 蛋白質 82.8g 脂質 80g 食塩 10.3g [B] エネルギー 2841kcal 蛋白質 83.8g 脂質 90.1g 食塩 11.8g	[A] エネルギー 2992kcal 蛋白質 77.6g 脂質 68g 食塩 10.9g [B] エネルギー 2815kcal 蛋白質 78.6g 脂質 78.1g 食塩 12.4g	[A] エネルギー 2901kcal 蛋白質 78.2g 脂質 69.5g 食塩 8.9g [B] エネルギー 2724kcal 蛋白質 79.2g 脂質 79.6g 食塩 10.4g

※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。