
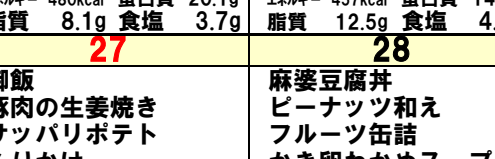





献立表

慶和会 花いちもんめ  
2022/11/1~2022/11/30

|    |   | 日  | 月  | 火<br>1  | 水<br>2                                       | 木<br>3  | 金<br>4  | 土<br>5  |
|----|---|--|--|---|--|---|---|---|
| 昼食 |    |  |  | 五目そば<br>なす なべしぎ<br>果物（りんご）                    | 御飯<br>酢豚<br>お浸し<br>漬物<br>みそ汁                 | ちらしずし<br>ぜんまいとじゃが芋の炒め煮<br>すまし汁  | 御飯<br>カキフライ<br>お浸し<br>しそ昆布<br>みそ汁   | 鶏ごぼう炊き込みご飯<br>魚の照り焼き（めばる）<br>春雨サラダ<br>三色煮豆<br>みそ汁                                     |
|    |   | エネルギー 513kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.6g 食塩 3.2g   | エネルギー 539kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.5g 食塩 3g       | エネルギー 566kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.1g 食塩 4.5g       | エネルギー 607kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.3g 食塩 3.2g     | エネルギー 612kcal 蛋白質 27g 脂質 9.5g 食塩 4.4g   |   |   |
| 昼食 |    | 御飯<br>油麩とねぎの卵とじ<br>スイートポテトサラダ<br>漬物<br>みそ汁 | 御飯<br>鶏肉の唐揚げ 薬味ソース<br>かぼちゃの甘煮<br>ふりかけ<br>みそ汁 | きのごカレー<br>ポイルサラダ<br>わかめスープ                    | 栗ごはん<br>焼魚（ほっけ）<br>切干大根いり<br>キャベツの浅漬け<br>みそ汁 | 御飯<br>炊き合わせ<br>しらす干しの和え物<br>梅干し<br>みそ汁  | 御飯<br>鯖の味噌煮<br>春雨の酢物<br>漬物<br>すまし汁  | 塩野菜タンメン<br>海鮮シューマイ<br>オレンジ  |
|    |   | エネルギー 599kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.7g 食塩 3.7g   | エネルギー 591kcal 蛋白質 23g 脂質 10.2g 食塩 3.3g       | エネルギー 628kcal 蛋白質 17.8g 脂質 22g 食塩 4.6g        | エネルギー 488kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.4g 食塩 4g        | エネルギー 517kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.6g 食塩 4.4g   | エネルギー 579kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.5g 食塩 3.6g  | エネルギー 512kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.4g 食塩 8.8g  |
| 昼食 |    | 御飯<br>肉じゃが<br>小葱とあさりの和え物<br>漬物<br>みそ汁      | 御飯<br>幽庵焼き（クロムツ）<br>煮物<br>梅干し<br>みそ汁         | 御飯<br>フィッシュ南蛮（鱈）<br>お浸し<br>しそ昆布<br>みそ汁        | おにぎり（みそ・鮭わかめ）<br>盛り合わせ<br>お浸し<br>漬物<br>けんちん汁 | 御飯<br>トマト煮込み豆腐ハンバーグ<br>ツナの和え物<br>ふりかけ<br>みそ汁  | あんかけ焼きそば<br>フルーツヨーグルト<br>わかめスープ   | えび天とじ丼<br>きゅうりとカニカマの和え物<br>みそ汁  |
|    |   | エネルギー 544kcal 蛋白質 17g 脂質 11g 食塩 3.3g       | エネルギー 504kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.5g 食塩 4.3g      | エネルギー 590kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.1g 食塩 3.1g      | エネルギー 520kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.3g 食塩 4.1g     | エネルギー 582kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.7g 食塩 3g  | エネルギー 521kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.6g 食塩 4.3g   | エネルギー 512kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.1g 食塩 3.4g  |
| 昼食 |   | 御飯<br>粕漬け焼き（赤魚）<br>うの花炒り<br>漬物<br>みそ汁      | 山菜とろろうどん<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>バナナ                  | 御飯<br>エビとホタテのチリソース煮<br>コールスローサラダ<br>漬物<br>みそ汁 | 御飯<br>メンチカツ<br>おかず金平<br>キャベツの浅漬け<br>みそ汁      | ひじき御飯<br>魚の味噌照り焼き（クロムツ）<br>レモン和え<br>漬物<br>みそ汁   | チキンカレー<br>キャベツとパインのサラダ<br>春雨スープ   | 御飯<br>炒り鶏<br>卵豆腐のかにあんかけ<br>漬物<br>みそ汁  |
|    |   | エネルギー 480kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.1g 食塩 3.7g    | エネルギー 457kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.5g 食塩 4.1g     | エネルギー 534kcal 蛋白質 25.7g 脂質 10.3g 食塩 3.9g      | エネルギー 570kcal 蛋白質 16g 脂質 14.1g 食塩 4g         | エネルギー 497kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.9g 食塩 5.6g  | エネルギー 614kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.5g 食塩 4.5g  | エネルギー 521kcal 蛋白質 23g 脂質 10g 食塩 3.3g  |
| 昼食 |  | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>サツパリポテト<br>ふりかけ<br>みそ汁    | 麻婆豆腐丼<br>ピーナッツ和え<br>フルーツ缶詰<br>かき卵わかめスープ      | 御飯<br>鶏肉のみそ焼き<br>菜果なます<br>漬物<br>みそ汁           | 麦ご飯<br>魚の揚げ煮（鯖）<br>とろろ<br>漬物<br>みそ汁          |  |  |  |
|    |   | エネルギー 613kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.7g 食塩 3g     | エネルギー 533kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.8g 食塩 3.1g     | エネルギー 530kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.9g 食塩 3.8g      | エネルギー 619kcal 蛋白質 21.7g 脂質 19.9g 食塩 3g       |   |   |   |

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

