

週間献立表(さわやか螢風館)

| | | | |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-----------|

| | | 2024年11月24日(日) | | | | 2024年11月25日(月) | | | | 2024年11月26日(火) | | | | 2024年11月27日(水) | | | | 2024年11月28日(木) | | | | 2024年11月29日(金) | | | | 2024年11月30日(土) | | | |
|-----|-------|--|------|------|-------|---|------|------|-------|---|-----|------|-------|--|------|------|-------|--|------|------|-------|---|------|------|-------|---|-----|------|------|
| 朝食 | 基本食 | パン コーンスープ ポークビーンズ キャベツとソーセージの煮物 | | | | ごはん 味噌汁 はんぺんの卵とじ 小松菜の辛子和え | | | | ごはん 味噌汁 エビ団子の煮物 しめじのおろし和え | | | | ごはん 味噌汁 卵豆腐 ひじきの炒め煮 | | | | ごはん 味噌汁 ふきの土佐煮 白菜のお浸し | | | | ごはん 味噌汁 目玉焼き れんこんのたらこ炒め | | | | ごはん 味噌汁 魚の塩焼き オクラのくずし豆腐和え | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | 374 | 10.1 | 15.2 | 3.9 | 397 | 15.7 | 5.4 | 1.6 | 426 | 11.5 | 8.1 | 1.8 | 408 | 13.5 | 6.3 | 3.4 | 355 | 10.1 | 4.0 | 1.7 | 446 | 15.3 | 11.5 | 1.5 | 424 | 19.4 | 6.5 | 1.7 | |
| 昼食 | 基本食 | ごはん チキンソテー いんげんの炒め煮 海藻サラダ すまし汁 | | | | 中華丼 さつま芋の甘辛炒め煮 もやしのごま酢和え 春雨スープ | | | | ごはん 魚のタルタルかけ ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ | | | | ごはん コロッケ ハウレン草のソテー 人参と竹輪のごまマヨ和え すまし汁 | | | | ごはん 魚のもと焼き 大根ときのこのあんかけ マロニーの和え物 すまし汁 | | | | ごはん 鶏肉の味噌だれ焼き 厚揚げと玉葱の炒め煮 かっぱの和え物 すまし汁 | | | | けんちんうどん おにぎり きゅうりの梅和え 果物 | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | 526 | 20.9 | 15.2 | 2.7 | 561 | 19.8 | 12.5 | 3.6 | 479 | 22.3 | 9.0 | 2.7 | 613 | 17.1 | 21.9 | 2.2 | 537 | 22.8 | 12.3 | 2.2 | 574 | 27.8 | 17.2 | 2.5 | 378 | 9.2 | 2.5 | 1.6 | |
| おやつ | 基本食 | 蒸しまんじゅう | | | | プリン | | | | サブレ | | | | 厚切りバーム | | | | 丸ぼうろ | | | | フルーチェ | | | | 黒棒 | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | | 78 | 1.5 | 0.1 | 0.1 | 118 | 5.1 | 4.9 | 0.2 | 93 | 1.2 | 3.3 | 0.0 | 37 | 1.7 | 5.7 | 0.2 | 60 | 1.7 | 1.1 | 0.0 | 37 | 0.9 | 1.0 | 0.1 | 105 | 1.2 | 0.2 | 0.1 |
| 夕食 | 基本食 | ごはん 魚の煮付け ピーマンと豚肉のうま煮 すまし汁 佃煮 | | | | ごはん 鶏肉の治部煮 なすの生姜醤油和え 味噌汁 漬物 | | | | ごはん 豚肉のもろみ焼き 青梗菜と天ぷらの煮浸し すまし汁 佃煮 | | | | ごはん 魚の西京焼き かぶとじゃこの炒め煮 すまし汁 ふりかけ | | | | ごはん チンジャオロース 長いもの煮物 すまし汁 佃煮 | | | | ごはん さばの利休焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 漬物 | | | | ごはん 肉団子の酢豚 春菊のピーナッツ和え すまし汁 ふりかけ | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | | | 440 | 22.3 | 8.2 | 1.9 | 456 | 21.7 | 5.0 | 1.9 | 483 | 19.5 | 12.7 | 2.5 | 439 | 18.9 | 7.7 | 1.6 | 494 | 21.2 | 9.2 | 3.8 | 588 | 22.9 | 18.1 | 2.4 | 504 | 13.3 | 14.3 |

螢風館

献立は都合により変更することがあります。
ご了承下さい。