

献立表♪ (11月19日～11月25日)

	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日			
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
朝食	御飯 きくらげの酢の物 三色豆 味噌汁 牛乳	御飯 白菜とさつま揚げの炒り煮 ナスとピーマンの味噌炒め 味噌汁 牛乳	御飯 ミニ焼売 切干しとベーコンの煮物 味噌汁 牛乳	御飯 ツナのおっさり煮 キャベツの沢庵和え 味噌汁 牛乳	御飯 昆布の佃煮 里芋の含め煮 味噌汁 牛乳	御飯 大根の甘酢漬 たたきごぼう 味噌汁 牛乳	御飯 ナスの浸し 三色炒め煮 味噌汁 牛乳			
	昼食	御飯 ホイコーロー 春菊のおひたし 豆腐のかに風あんかけ 味噌汁	御飯 アジの生姜煮 フキのかか煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	御飯 ポークチャップ 野菜つみれ炊き合わせ 若芽と蒲鉾の酢の物 味噌汁	御飯 白身魚の磯辺焼き 肉じゃが うぐいす豆 味噌汁	御飯 塩だれメンチカツ しろ菜のかか和え 豆腐の柚子あんかけ 味噌汁	御飯 マーボーナス ほうれん草のピーナッツ和え 大豆のトマト煮 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 きやら露風 味噌汁		
		夕食	御飯 サバの照焼 豚ミンチとキャベツのカレーソテー ごぼうのごまよごし 味噌汁	御飯 肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 青菜の磯部和え 味噌汁	御飯 アジの胡麻風み 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ 味噌汁	御飯 牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮 味噌汁	御飯 黒めばるの生姜煮 ふんわり卵のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	御飯 豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え もやしと小松菜のナムル 味噌汁	御飯 ハヤシオムレツ 大豆大根 野菜のバジル炒め 味噌汁	
			1日総量	I補給 - 1799 kcal 塩分 8.9g ※減塩 (-3g)	I補給 - 1790 kcal 塩分 8.7 g ※	I補給 - 1786 kcal 塩分 8.6 g ※	I補給 - 1801 kcal g 塩分 8.9 g ※	I補給 - 1789 kcal 塩分 8.8 g ※	I補給 - 1802 kcal 分塩 8.9 g ※	I補給 - 1800kcal 塩分 8.7g ※