献　立　表

日付／合計				朝				昼				夜			
ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分
11月9日（月）				菜の花とコーンのソテー 切昆布煮 車麸の甘辛煮 青菜と油揚げのみそ汁 ごはん				照り焼きチキンハンバーグ 細切り野菜のサラダ きんぴら炒め 青菜と大根の味噌汁 ごはん				豚肉と季節野菜の炒め物 切り干し大根のナムル 玉葱とわかめの中華スープ ごはん フルーツ			
2,028	73	61	8.2	557	18.3	11	2.4	662	28.4	20.4	4.4	809	26.3	29.6	1.4
11月10日（火）				ハムと野菜のソテー さつま揚げの含め煮 マカロニサラダ きゃべつと麸のみそ汁 ごはん				和風パスタソテー（ひじき） ごちそうサラダ （ミニ白身魚のアーモンド焼 付） 野菜たっぷりスープ				鶏肉と野菜のことこと煮物 野菜の煮物 浸し（ﾎｳﾚﾝｿｳ’ﾊｸｻｲ’ﾆﾝｼﾞﾝ） もやしと油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,014	86.5	58.2	9.7	552	13.5	15	2.2	702	32.3	25.6	3.9	760	40.7	17.6	3.6
11月11日（水）				肉団子の甘辛煮 切干し大根の炒め煮 ごま和え（ﾅﾉﾊﾅ’ﾊｸｻｲ’ﾓﾔｼ） きゃべつと車麸のみそ汁 ごはん				メンチカツ （ 添え ） 野菜ときのこの煮浸し 具沢山のみそ汁 ごはん				豆腐ピザ （焼肉ソース・叉焼） 噛むカムサラダ 葱となめこのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,036	75.1	64.7	9.1	574	21.5	9.1	3	813	24.5	34.4	3	649	29.1	21.2	3.1
11月12日（木）				いり豆腐 肉ﾎﾞｰﾙとｳｽﾞﾗ卵の煮物 ベーコン入野菜炒め もやしと油揚げのみそ汁 ごはん				カレーピラフ ごちそうサラダ 鶏のハーブ焼き （ハーブ塩） コンソメジュリエンヌ				魚の粕漬け焼き （ 添え ） いりどり 具沢山のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,055	98.3	72.3	9.5	570	27	23.6	2.8	797	39	32.9	2.7	688	32.3	15.8	4
11月13日（金）				肉団子のケチャプ煮 しめじと野菜のソテー 野菜のお浸し 葱とわかめのみそ汁 ごはん				麻婆ラーメン				油揚げの肉詰め焼き （ 添え ） おでん風煮物 玉葱と車麸のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,037	71	73.5	9.6	583	19.7	14.8	3.5	586	25.6	23.3	3	868	25.7	35.4	3.1
11月14日（土）				食パン いろいろピザトースト （マーガリンとジャム） （ゆで卵） ロースハム 四色サラダ ベーコン野菜スープ 牛乳				豚汁みそうどん				焼魚 （ 添え ） 肉じゃが わかめと油揚げの味噌汁 ごはん フルーツ			
2,064	72.3	63.7	8.9	610	26.8	30.2	3.1	737	16	11	3.3	717	29.5	22.5	2.5
11月15日（日）				スクランブルエッグ しらたきと野菜の炒め煮 炒め煮しめ きゃべつと麸のみそ汁 ごはん				ザーサイチャーハン ごちそうサラダ 野菜たっぷりスープ				豚肉と野菜の中華炒め 南瓜のホクホクサラダ 具沢山の中華スープ ごはん フルーツ			
2,027	65.6	68.2	11.3	505	17.6	12.4	3.8	757	28.2	27.4	3.4	765	19.8	28.4	4.1

献　立　表

日付／合計				朝				昼				夜			
ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分

週間平均値

日付／合計				朝				昼				夜			
ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分	ｶﾛﾘｰ	蛋白質	脂質	塩分
2,037	77.4	65.9	9	564.4	20.6	16.6	3	722	27.7	25	3	750.9	29.1	24.4	3