

週間献立表

令和05年11月15日(水)～令和05年11月21日(火)

区分	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	11/18(土)	11/19(日)	11/20(月)	11/21(火)
朝食	ご飯 みそ汁 金平ごぼう かまぼこ 梅干 495KC	ご飯 ふのり汁 ひじきの煮物 さつま芋サラダ ふりかけ 545KC	ご飯 えのきのみそ汁 豚肉と切干大根の 炒め物 笹かま 梅干 乳製品 532KC	パン 牛乳 パンプキンスープ しらすわかめ ゼリー 480KC	ご飯 ふのり汁 あさりとキャベツの 炒め物 煮豆 海苔佃煮 556KC	ご飯 白菜のみそ汁 すき昆布の炒め煮 卵焼き 梅干 乳製品 577KC	ご飯 みそ汁 納豆 ちくわの炒め物 海苔佃煮 523KC
昼食	ご飯 かきたま汁 白身魚の天ぷら ほうれん草の ごま和え バナナ 牛乳 886KC	焼きそば 中華スープ ミモザサラダ 洋なし(缶詰) 628KC	ご飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ もやしのナムル 桃(缶詰) ジョア 771KC	ご飯 みそ汁 ハムカツ 野菜の卵とじ バナナ 776KC	ピビンバ 中華スープ 大根の煮物 桃(缶詰) 牛乳 782KC	あっぶる リンゴカレー ツナサラダ 洋なし(缶詰) ジョア 832KC	醤油ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳 767KC
夕食	ご飯 わかめスープ 鶏もものてり焼き 大根ときゅうりの キムチ和え 611KC	ご飯 豚肉の わさび生姜焼き はんぺんの煮物 牛乳 825KC	ご飯 青菜のみそ汁 さばの白醤油漬け じゃが芋の 煮ころがし 683KC	ご飯 すき焼き きゅうりとハムの 中華和え たいみそ 740KC	ご飯 かきたま汁 たらのムニエル 田舎煮 648KC	ご飯 卵スープ 回鍋肉 小松菜とえのきの 和え物 589KC	ご飯 鶏ももの ガーリックソテー きのこ豆腐 ふりかけ 709KC
合計	1992KC	1998KC	1986KC	1996KC	1986KC	1998KC	1999KC

『ねばねばの発酵食品「納豆」』

蒸した大豆に納豆菌をいれて作られるたべものです！

大豆は「畑の肉」と言われ、たんぱく質がたっぷり。血栓をできにくくする効果は食品の中でも納豆が一番！

