

健康バランス食 献立表														※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																											
11月4日(月)							11月5日(火)							11月6日(水)							11月7日(木)							11月8日(金)													
焼き餃子							鶏手羽先の煮物							プルコギ～韓国フェア～							太刀魚のカルチジョリム～韓国フェア～							マスの焼魚													
麻婆なす							芋金平							すき昆布煮							キャベツ炒め							卵豆腐ねぎあんかけ													
白きくらげの中華和え							海藻サラダ							セロリサラダ							いとこ煮							煮和え													
わかめの煮浸し							ほうれん草の胡麻和え							お浸し							ナムル～韓国フェア～							りんごサラダ													
★ザーサイ							★漬物							カクテキ風～韓国フェア～							★漬物							たたきごぼう													
ごはん(利用者のみ)							梅ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)													
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー													
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに							
○	○	○					○	○	○				○	○	○						○	○	○					○	○	○											
エネルギー 244 kcal							エネルギー 243 kcal							エネルギー 277 kcal							エネルギー 263 kcal							エネルギー 259 kcal													
タンパク質 10 g							タンパク質 14.6 g							タンパク質 10 g							タンパク質 10 g							タンパク質 16.5 g													
脂質 12.4 g							脂質 9.7 g							脂質 16.9 g							脂質 10.8 g							脂質 9.8 g													
炭水化物 27.7 g							炭水化物 23.2 g							炭水化物 20.3 g							炭水化物 30.1 g							炭水化物 24.3 g													
食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 1.6 g							食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 1.8 g													

健康バランス食 献立表														※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。														【翌週分】						
11月11日(月)							11月12日(火)							11月13日(水)							11月14日(木)							11月15日(金)						
タッカルビ～韓国フェア～							煮ハンバーグ							卵きんちゃく煮							肉野菜炒め							スンドゥブ～韓国フェア～						
チヂミ～韓国フェア～							大根の煮物							もやしチャップル							サンマの甘辛煮							チャブチェ～韓国フェア～						
もやし中華サラダ							人参しりしり							なすのはさみ天							ごぼうの味噌炒め							ふろふき大根						
小松菜おかかまぶし							生姜醤油和え							大根なます							ほうれん草の和え物							モロヘイヤのだし割り						
★ザーサイ							★漬物							★昆布佃煮							★甘酢生姜							★らっきょう漬						
ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							栗ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 292 kcal							エネルギー 279 kcal							エネルギー 257 kcal							エネルギー 260 kcal							エネルギー 248 kcal						
タンパク質 24 g							タンパク質 19.7 g							タンパク質 10.2 g							タンパク質 15.5 g							タンパク質 16.1 g						
脂質 9.4 g							脂質 11.5 g							脂質 9.6 g							脂質 11.9 g							脂質 10.1 g						
炭水化物 26.3 g							炭水化物 25.1 g							炭水化物 32.3 g							炭水化物 23.1 g							炭水化物 22.5 g						
食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 1.9 g							食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 2 g							食塩相当量 2.5 g						

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

<献立について>

- ① 原材料入荷時の都合により、献立内容が変更