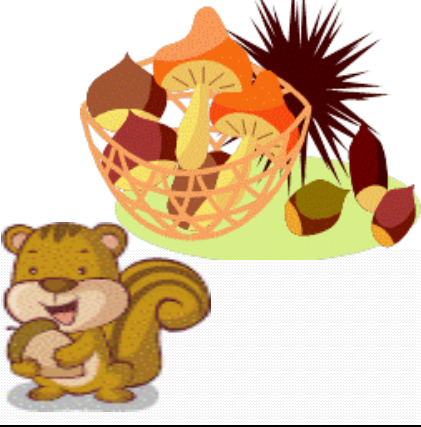


献立表

令和5年

【11月】

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

	日	月	火	水	木	金	土
第一週	定休日			1 日	2 日	3 日	4 日
				ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のしらす和え 茄子のみそがけ バナナ	ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 ぶりの甘酢あんかけ スパゲティサラダ いんげんの胡麻和え オレンジ 玉ねぎの日	とろろごはん 豆腐とわかめのみそ汁 南瓜の挟み揚げ 切り干し大根煮 オレンジ	ごはん けんちん汁 鯖のごまみそ焼き かぼちゃ煮 きゅうりの甘酢しょうが キウイ
				人形焼き	カステラ	バウムクーヘン	もみじ饅頭
				熱量 624 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.7 g カルシウム 195 mg 食塩 2.5 g	熱量 651 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 11.1 g カルシウム 159 mg 食塩 3.5 g	熱量 632 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 175 mg 食塩 2.8 g	熱量 601 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 121 mg 食塩 3.1 g
第二週	定休日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
		ゆかりごはん なめこ汁 メンチカツ わかめサラダ みかん	ごはん ほうれん草と麩のみそ汁 麻婆なす 里芋煮物 春雨サラダ バナナ	チキンライス コンソメスープ ハムサラダフライ くずし豆腐 ほうれん草のツナ和え キウイ	ごはん 豆腐と揚げのみそ汁 白身魚のきのこソース きんぴら きゅうりの酢の物 黄桃缶 クレープの日	炊き込みご飯 ねぎとわかめの味噌汁 豆腐のそぼろあん お芋のツナマヨサラダ オレンジ	肉うどん 豆腐サラダ ほうれん草のおひたし 厚焼き卵 バナナ 麺の日
		あんまん	ヨーグルト	今川焼	クレープ	栗カステラまんじゅう	乳菓まんじゅう
		熱量 646 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.5 g カルシウム 163 mg 食塩 3.4 g	熱量 557 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 234 mg 食塩 4.0 g	熱量 599 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.2 g カルシウム 131 mg 食塩 3.1 g	熱量 683 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 166 mg 食塩 2.6 g	熱量 551 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 118 mg 食塩 2.2 g	熱量 651 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 222 mg 食塩 2.5 g
第三週	定休日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
		グリーンピースごはん 洋風すいとん ピンクサーモンフライ ほうれん草ソテー お芋のサラダ 黄桃缶				チキンカレー 牛乳 ツナサラダ さつま芋のバター醤油 バナナ カレーの日	ごはん きのこ汁 クリームコロッケ ひじき煮 春雨の和え物 みかん
		プリン				カステラ	肉まん
		熱量 615 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 139 mg 食塩 2.3 g				熱量 619 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 201 mg 食塩 2.8 g	熱量 592 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 25.5 g カルシウム 239 mg 食塩 3.1 g
第四週	定休日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
		ごはん なめこ汁 白身魚のトマト煮 かぼちゃ煮 青菜のソテー バナナ	チャーハン ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん マカロニサラダ バナナ	ひじきごはん 豆腐とねぎのみそ汁 ホッケのみそ焼き カニカマサラダ みかん カニカマの日	ごはん 玉ねぎとわかめのみそ汁 鯖のおろし煮 茄子とピーマンのごまみそ コールスローサラダ バナナ	ジャムソフト 野菜スープ 白身魚の香草焼き コールスローサラダ ほうれん草ベーコンソテー オレンジ	ふりかけごはん 大根とわかめのみそ汁 かぼちゃの挟み揚げ 豆腐のみそがけ ほうれん草のナムル バナナ
		もみじ饅頭	人形焼き	バウムクーヘン	今川焼	あんまん	ヨーグルト
		熱量 522 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 135 mg 食塩 3.9 g	熱量 652 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 157 mg 食塩 3.9 g	熱量 661 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 143 mg 食塩 1.9 g	熱量 557 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 234 mg 食塩 4.0 g	熱量 619 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 201 mg 食塩 2.3 g	熱量 661 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 143 mg 食塩 1.9 g
第五週	定休日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	
		鶏と茄子の蕎麦 お芋のサラダ 厚焼き卵 いんげんの胡麻和え 黄桃缶	ごはん 大根と揚げのみそ汁 鶏の中華ねぎソース かぼちゃサラダ ほうれん草のおかか和え キウイ 鶏の日	ごはん 豚汁 カレイの甘酢あん きんぴら じゃが芋の明太マヨ みかん 肉まんの日	カレーピラフ わかめスープ ポテトコロッケ 春雨サラダ バナナ		
		乳菓まんじゅう	ムースシュー	肉まん	栗カステラまんじゅう		
		熱量 665 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 174 mg 食塩 3.9 g	熱量 628 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 151 mg 食塩 2.5 g	熱量 592 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 120 mg 食塩 2.5 g	熱量 597 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 82 mg 食塩 3.6 g		