スミール亀田

11月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝	ご飯 みそ汁 鱈の野菜あんかけ チンゲン菜のゆかり和え 木耳昆布	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのおろしあんかけ 春雨の炒め物 小松菜のピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 鰤の生姜焼き 茄子のポン酢和え 香の物	パン コンソメスープ ミートボール コールスローサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 甘辛豆腐ステーキ オクラのピーナッツ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉とインゲンのゆず塩炒め 胡瓜のしらす和え 梅びしお	パン コンソメスープ フランクとブロッコリーのミルク煮 茄子のミートソース フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 405 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15 / 脂質(g) 8.9 / 炭水化物(g) 70.4 / 塩分(g) 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 492 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 13.5 / 脂質(g) 14 / 炭水化物(g) 80.9 / 塩分(g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 406 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 14.9 / 脂質(g) 11 / 炭水化物(g) 64.4 / 塩分(g) 1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 521 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 14.2 / 脂質(g) 20 / 炭水化物(g) 72 / 塩分(g) 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 479 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 10.2 / 脂質(g) 16 / 炭水化物(g) 76 / 塩分(g) 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 492 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 17 / 脂質(g) 18 / 炭水化物(g) 66.7 / 塩分(g) 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 506 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.2 / 脂質(g) 68 / 炭水化物(g) 65.3 / 塩分(g) 4
昼	ちゃんぽん麺 焼売 ポテトサラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 ホッケの西京焼き 菜の花のしらす和え 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉風味 大根サラダ さつま揚げ天 フルーツ	ご飯 お吸い物 豚肉と厚揚げの煮込み 菜の花の酢味噌和え ブロッコリーとソーセージの炒め物 香の物	チキンカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け ピーマン炒め 白菜と干エビの和え物 香の物	ご飯 みそ汁 焼肉風 大根の煮物 春菊の辛子和え 玉ねぎときゅうりのナムル
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 589 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 22.3 / 脂質(g) 20 / 炭水化物(g) 81.5 / 塩分(g) 8.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 446 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 16.7 / 脂質(g) 9.3 / 炭水化物(g) 77.3 / 塩分(g) 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 528 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 17.9 / 脂質(g) 20 / 炭水化物(g) 72.2 / 塩分(g) 3.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 554 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 23.6 / 脂質(g) 20 / 炭水化物(g) 76.4 / 塩分(g) 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 564 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15 / 脂質(g) 18 / 炭水化物(g) 87.2 / 塩分(g) 3.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 444 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 19.7 / 脂質(g) 11 / 炭水化物(g) 68 / 塩分(g) 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 538 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 21.3 / 脂質(g) 19 / 炭水化物(g) 76.3 / 塩分(g) 1.2
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉の幽庵風味 青菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛炒め 冬瓜とエビの煮物 チキンマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの甘酢炒め インゲンのなめたけ和え 炊き合わせ 三色豆	ご飯 豚汁 鱈の山椒焼き かぶとツナの煮物 きゅうりとワカメの和え物	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 小松菜と蒸し鶏の和え物 切干大根煮 香の物	ご飯 みそ汁 豚しゃぶのおろしポン酢 豆サラダ 昆布煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケの塩麹焼き あさりのソテー さつま芋の甘煮 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 526 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 18.6 / 脂質(g) 18 / 炭水化物(g) 74.5 / 塩分(g) 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 582 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 22.5 / 脂質(g) 19 / 炭水化物(g) 83.7 / 塩分(g) 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 588 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 22.9 / 脂質(g) 19 / 炭水化物(g) 87.7 / 塩分(g) 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 445 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 18 / 脂質(g) 12 / 炭水化物(g) 69.2 / 塩分(g) 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 479 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.7 / 脂質(g) 9.6 / 炭水化物(g) 85.4 / 塩分(g) 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 585 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 26 / 脂質(g) 19 / 炭水化物(g) 82.8 / 塩分(g) 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 479 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 16.3 / 脂質(g) 13 / 炭水化物(g) 76.8 / 塩分(g) 2.3
1日計							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1520 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 55.9 / 脂質(g) 47.3 / 炭水化物(g) 226.4 / 塩分(g) 13.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1520 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 52.7 / 脂質(g) 42.7 / 炭水化物(g) 241.9 / 塩分(g) 6.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1522 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 55.7 / 脂質(g) 49.8 / 炭水化物(g) 224.3 / 塩分(g) 6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1520 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 55.8 / 脂質(g) 51.8 / 炭水化物(g) 217.6 / 塩分(g) 7.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1522 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 40.9 / 脂質(g) 44 / 炭水化物(g) 248.6 / 塩分(g) 7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1521 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 62.7 / 脂質(g) 48.5 / 炭水化物(g) 217.5 / 塩分(g) 6.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1523 / ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 52.8 / 脂質(g) 100 / 炭水化物(g) 218.4 / 塩分(g) 7.5

スミール亀田

11月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテト 春雨サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 豚肉と茄子の煮物 梅びしお	パン コンソメスープ ウィンナーソテー ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ	ご飯 みそ汁 ブロッコリーのバター炒め 蒸し鶏のゆず風味 鯛みそ	ご飯 みそ汁 炒り鶏 茄子の生姜醤油 香の物	パン コンソメスープ ミートボール煮 カリフラワーとベーコンのサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 455	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 8.5	脂質 (g) 12	炭水化物 (g) 82.6	塩分 (g) 1.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 441	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 15.4	脂質 (g) 8.4	炭水化物 (g) 77.9	塩分 (g) 2
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 425	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 14.6	脂質 (g) 12	炭水化物 (g) 68.5	塩分 (g) 2.3
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 430	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 14.4	脂質 (g) 21	炭水化物 (g) 47.1	塩分 (g) 2.8
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 465	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.9	脂質 (g) 11	炭水化物 (g) 79	塩分 (g) 2.5
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 486	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 13.9	脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 71.6	塩分 (g) 1.3
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 469	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 18.1	脂質 (g) 13	炭水化物 (g) 72.1	塩分 (g) 3.4
昼	たぬきそば もやし炒め 小松菜の白ドレ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鯵の南部焼き 挽肉ニラ炒め かぶとソーセージの和風煮 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げの旨煮 カニカマサラダ 竹輪炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のスタミナ炒め カリフラワーサラダ 野菜春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 メバルのしそ風味焼き なるとの玉子とじ 白菜と小柱のサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ハンバーグ 豚肉と南瓜の煮物 もやしのナムル 高菜油炒め	ご飯 みそ汁 サゴシの山椒焼き 卵の花サラダ 煮物 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 473	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19.5	脂質 (g) 11	炭水化物 (g) 74.4	塩分 (g) 3.6
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 547	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20.4	脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 79.5	塩分 (g) 2
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 654	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 29.6	脂質 (g) 24	炭水化物 (g) 82.3	塩分 (g) 2.1
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 593	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20.7	脂質 (g) 24	炭水化物 (g) 74.5	塩分 (g) 2.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 489	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 18.2	脂質 (g) 12	炭水化物 (g) 80	塩分 (g) 2.7
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 503	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 18.8	脂質 (g) 15	炭水化物 (g) 77.7	塩分 (g) 2.3
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 462	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 18.5	脂質 (g) 12	炭水化物 (g) 73.3	塩分 (g) 2.1
夕	ご飯 みそ汁 肉団子の中華あんかけ ひじきのサラダ 南瓜煮 三色豆	ご飯 みそ汁 ヒレカツ マカロニサラダ 高野豆腐煮 フルーツ	ご飯 お吸い物 鶏肉の味噌バター焼き 小松菜のおかか和え 煮物 香の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグおろしソース がんも煮 インゲンの塩昆布和え 金時豆	ご飯 みそ汁 シューマイの春雨あんかけ 大豆煮 菜の花のくるみ和え フルーツ	挽肉カレー コンソメスープ 海藻サラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉のにんにく醤油炒め エビサラダ なるとの玉子とじ 三色豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 593	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.2	脂質 (g) 19	炭水化物 (g) 93.7	塩分 (g) 2.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 534	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.7	脂質 (g) 14	炭水化物 (g) 86.3	塩分 (g) 1.8
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 441	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19.2	脂質 (g) 11	炭水化物 (g) 67.5	塩分 (g) 2.9
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 538	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.9	脂質 (g) 15	炭水化物 (g) 86.7	塩分 (g) 2.2
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 568	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 15.8	脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 93.4	塩分 (g) 2.2
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 533	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 13.2	脂質 (g) 17	炭水化物 (g) 86	塩分 (g) 4.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 592	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 25.2	脂質 (g) 18	炭水化物 (g) 84.6	塩分 (g) 1.8
1日計							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1521	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 44.2	脂質 (g) 41.8	炭水化物 (g) 250.7	塩分 (g) 7.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1522	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 53.5	脂質 (g) 39.7	炭水化物 (g) 243.7	塩分 (g) 5.8
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1520	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 63.4	脂質 (g) 46.9	炭水化物 (g) 218.3	塩分 (g) 7.3
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1561	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 52	脂質 (g) 60.2	炭水化物 (g) 208.3	塩分 (g) 7.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1522	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 50.9	脂質 (g) 40.6	炭水化物 (g) 252.4	塩分 (g) 7.4
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1522	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 45.9	脂質 (g) 48	炭水化物 (g) 235.3	塩分 (g) 8
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1523	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 61.8	脂質 (g) 42.9	炭水化物 (g) 230	塩分 (g) 7.3

スミール亀田

11月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝	ご飯 お吸い物 茄子の肉味噌炒め 冬瓜の煮物 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 豚肉の旨煮 オクラのなめたけ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ　野菜あん ワカメの和え物 香の物	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま揚げの煮物 もやしとカイワレの梅和え 海苔佃煮	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 春菊の煮物 ふりかけ	パン コンソメスープ かぶとベーコンの煮物 タラモサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 478 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 9.5 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 75.5 塩分 (g) 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 472 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.8 脂質 (g) 15 炭水化物 (g) 70.4 塩分 (g) 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 438 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 11.2 脂質 (g) 12 炭水化物 (g) 74.1 塩分 (g) 3.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 451 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 12.6 脂質 (g) 22 炭水化物 (g) 52.7 塩分 (g) 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 473 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19 脂質 (g) 13 炭水化物 (g) 72.3 塩分 (g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 460 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.4 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 68 塩分 (g) 1.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 417 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 11.6 脂質 (g) 15 炭水化物 (g) 61.4 塩分 (g) 2.4
昼	山菜うどん 鶏肉としらすの炒め物 白菜サラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 南瓜のそぼろあん わらびのお浸し フルーツ	ご飯 みそ汁 ポークさっぱり炒め ブロッコリーサラダ 切干大根煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉の塩炒め かぶの煮物 オクラの汐昆布和え 金時豆	ご飯 みそ汁 サーモンフライ 豚肉炒め カリフラワーサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の柚子こしょう焼き 里芋煮 クワイの粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈の生姜焼き 竹輪のそぼろ炒め チンゲン菜の胡麻サラダ 昆布豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 522 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.6 脂質 (g) 18 炭水化物 (g) 71.7 塩分 (g) 4.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 523 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.5 脂質 (g) 13 炭水化物 (g) 86 塩分 (g) 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 578 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 21.8 脂質 (g) 19 炭水化物 (g) 84.1 塩分 (g) 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 564 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 23.5 脂質 (g) 18 炭水化物 (g) 80.9 塩分 (g) 1.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 539 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20.2 脂質 (g) 18 炭水化物 (g) 77.3 塩分 (g) 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 592 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19 脂質 (g) 20 炭水化物 (g) 86.8 塩分 (g) 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 550 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 27.1 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 76.9 塩分 (g) 3.1
夕	ご飯 みそ汁 厚揚げのカニカマあん じゃが芋と豚肉のおかか炒め 春巻き 香の物	ご飯 みそ汁 ホッケの幽庵焼き ひじき煮 甘辛肉団子 香の物	ご飯 みそ汁 水餃子の香味ソース イカと里芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え 高菜炒め	ご飯 みそ汁 メバルの山椒照り焼き 豚挽肉と厚揚げの煮物 青菜のナムル 香の物	ご飯 みそ汁 麻婆茄子 白菜とあさりのソテー 小松菜と蒸し鶏の和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 鰺の梅肉焼き 人参とツナの炒め物 青菜のくるみ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華炒め ほうれん草とホタテのサラダ 煮物 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 523 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 11.6 脂質 (g) 17 炭水化物 (g) 83.5 塩分 (g) 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 537 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 82.9 塩分 (g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 505 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 15.7 脂質 (g) 8.9 炭水化物 (g) 92.9 塩分 (g) 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 512 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 21.3 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 72.8 塩分 (g) 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 511 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 13.8 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 79.7 塩分 (g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 473 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 18.1 脂質 (g) 13 炭水化物 (g) 73 塩分 (g) 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 558 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 24.4 脂質 (g) 21 炭水化物 (g) 72.4 塩分 (g) 2.4
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1523 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 37.7 脂質 (g) 52 炭水化物 (g) 230.7 塩分 (g) 8.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1532 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 54.3 脂質 (g) 44.2 炭水化物 (g) 239.3 塩分 (g) 5.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1521 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 48.7 脂質 (g) 40.4 炭水化物 (g) 251.1 塩分 (g) 7.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1527 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 57.4 脂質 (g) 56 炭水化物 (g) 206.4 塩分 (g) 6.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1523 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 53 脂質 (g) 46.7 炭水化物 (g) 229.3 塩分 (g) 7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1525 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 53.5 脂質 (g) 48.8 炭水化物 (g) 227.8 塩分 (g) 7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1525 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 63.1 脂質 (g) 52.4 炭水化物 (g) 210.7 塩分 (g) 7.9

スミール亀田

11月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝	ご飯 お吸い物 ホッケの味噌焼き ミートボールの野菜あん 香の物	ご飯 みそ汁 お麸の玉子とじ 春雨の中華炒め 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げのあんかけ 大根ときゅうりのわさび和え 香の物	パン コンソメスープ フランクのクリーム煮 フレンチサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 肉じゃが オクラのなめたけ和え 香の物	ご飯 みそ汁 厚揚げと大根のそぼろ煮 菜の花のごま酢和え のり佃煮	パン コンソメスープ ハムステーキ ツナと玉ねぎのサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 440 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 14.7 脂質(g) 13 炭水化物(g) 69.9 塩分(g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 448 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 12.2 脂質(g) 12 炭水化物(g) 75.7 塩分(g) 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 415 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 9.2 脂質(g) 12 炭水化物(g) 69.9 塩分(g) 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 488 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 16.1 脂質(g) 91 炭水化物(g) 61.5 塩分(g) 4.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 413 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 10.6 脂質(g) 8.8 炭水化物(g) 76.5 塩分(g) 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 445 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 16.9 脂質(g) 11 炭水化物(g) 73.2 塩分(g) 1.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 479 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 14.4 脂質(g) 20 炭水化物(g) 62.8 塩分(g) 3.1
昼	塩焼きそば 中華スープ シューマイ オクラの中華和え フルーツ	ご飯 お吸い物 豚肉とピーマンの味噌炒め えび団子 がんも煮 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子の酢豚風 青菜のピーナッツ和え 煮物 フルーツ	ご飯 コンソメスープ チキンカツ 茄子のトマト煮 ブロッコリーサラダ シナモン花豆	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ　バーベキューソース かぶとソーセージのコンソメ煮 人参サラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 豚肉の味噌炒め 白菜とベーコンのコンソメ煮 ほうれん草の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの胡麻焼き 蒸し鶏と胡瓜の和え物 インゲンソテー 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 509 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 20.3 脂質(g) 24 炭水化物(g) 55.9 塩分(g) 4.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 631 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 26.7 脂質(g) 22 炭水化物(g) 85.6 塩分(g) 3.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 541 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.2 脂質(g) 12 炭水化物(g) 95.9 塩分(g) 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 534 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 16.9 脂質(g) 17 炭水化物(g) 82.4 塩分(g) 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 521 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 13.7 脂質(g) 15 炭水化物(g) 87.8 塩分(g) 2.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 567 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 25.2 脂質(g) 20 炭水化物(g) 77.6 塩分(g) 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 447 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 20.2 脂質(g) 11 炭水化物(g) 70.6 塩分(g) 2.2
夕	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし煮 小松菜とソーセージのサラダ 厚揚げのカレー炒め 釜炊き生姜	ご飯 コンソメスープ メバルの香草焼き ブロッコリーとポテトのアヒージョ コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の山椒照り焼き もやし炒め 刻み昆布煮 三色豆	ご飯 みそ汁 ホッケの塩焼き 菜の花と小エビの炒め物 切干大根のゆず風味 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のマスタード焼き ひじき煮 もやしサラダ 金時豆	ご飯 みそ汁 鱈の幽庵焼き 冬瓜の煮物 茄子の生姜醤油 香の物	ご飯 中華スープ 豚肉と木耳の玉子炒め もやしの和え物 焼売 ワカメのサラダ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 579 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 19.2 脂質(g) 23 炭水化物(g) 77.1 塩分(g) 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 444 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.9 脂質(g) 8.9 炭水化物(g) 78.4 塩分(g) 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 570 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 19 脂質(g) 20 炭水化物(g) 81 塩分(g) 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 498 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 17.2 脂質(g) 13 炭水化物(g) 81.2 塩分(g) 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 593 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 21.6 脂質(g) 17 炭水化物(g) 90.9 塩分(g) 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 517 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 23.3 脂質(g) 14 炭水化物(g) 75.1 塩分(g) 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 591 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 26.4 脂質(g) 24 炭水化物(g) 74.2 塩分(g) 2.7
1日計							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1528 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 54.2 脂質(g) 60 炭水化物(g) 202.9 塩分(g) 9.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1523 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 54.8 脂質(g) 42.8 炭水化物(g) 239.7 塩分(g) 7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1526 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 43.4 脂質(g) 45 炭水化物(g) 246.8 塩分(g) 6.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1520 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 50.2 脂質(g) 121 炭水化物(g) 225.1 塩分(g) 7.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1527 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 45.9 脂質(g) 40.9 炭水化物(g) 255.2 塩分(g) 6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1529 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 65.4 脂質(g) 44.5 炭水化物(g) 225.9 塩分(g) 6.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1517 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 61 脂質(g) 54.7 炭水化物(g) 207.6 塩分(g) 8

スミール亀田

11月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	11月29日	11月30日					
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉のゆず風味 がんも煮 梅びしお	ご飯 みそ汁 豆腐のうま煮 きゅうりとワカメのポン酢和え ふりかけ					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 432 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 13.2 脂質 (g) 14 炭水化物 (g) 67 塩分 (g) 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 447 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19.6 脂質 (g) 11 炭水化物 (g) 71.3 塩分 (g) 2.1					
昼	ご飯 みそ汁 白菜と豚肉の中華煮 かぶとベーコンの炒め物 オクラの汐昆布和え 香の物	三色丼 みそ汁 冬瓜の煮物 コロッケ 香の物					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 524 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 21.5 脂質 (g) 20 炭水化物 (g) 67.7 塩分 (g) 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 554 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20 脂質 (g) 19 炭水化物 (g) 82.7 塩分 (g) 2.1					
夕	ご飯 みそ汁 鰤のみぞれあん あさりとチンゲン菜の炒め物 人参の胡麻和え フルーツ	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ ペンネクリームソテー ポテトサラダ フルーツ					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 430 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.6 脂質 (g) 6.8 炭水化物 (g) 77 塩分 (g) 1.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 469 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 12.9 脂質 (g) 8.2 炭水化物 (g) 88.8 塩分 (g) 2.7					
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1386 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 52.3 脂質 (g) 40.7 炭水化物 (g) 211.7 塩分 (g) 5	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1470 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 52.5 脂質 (g) 38 炭水化物 (g) 242.8 塩分 (g) 6.9					

