



週間献立予定表



2022年11月7日(月) ~ 2022年11月14日(月)

	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)	11月14日(月)
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜の炒め物 わかめの和え物 納豆	ご飯 みそ汁 だし巻き玉子 ほうれん草の磯辺和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 鯖のみりん焼き ブロッコリーのピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 エビつみれと青梗菜の煮物 長芋とろろ のり佃煮	ご飯 みそ汁 オムレツ 白菜のおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 肉じゃが カリフラワーのサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ いんげんのくるみ和え 漬物	ご飯 みそ汁 京がんもの含め煮 小松菜のしらす和え ヨーグルト
	エ 561 た 18.3 脂 12.7 食塩 2.7	エ 466 た 13.9 脂 6.3 食塩 2.6	エ 597 た 21.0 脂 18.0 食塩 1.6	エ 540 た 15.6 脂 7.4 食塩 2.1	エ 541 た 16.7 脂 11.6 食塩 2.3	エ 519 た 16.4 脂 6.2 食塩 1.6	エ 586 た 16.0 脂 18.2 食塩 2.5	エ 623 た 26.2 脂 11.0 食塩 2.1
昼食	セレクトメニュー 食パン・レーズンロール コンソメスープ A:白身魚の竜田揚げ ポン酢ジュレ B:白身魚のタルタルソース ジャーマンポテト コールスローサラダ 大島牛乳のカフェオレゼリー	十五穀ごはん コンソメスープ 鮭のクリームソース ハムとピーマンのソテー 花野菜のサラダ	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツのソテー 小松菜の辛子和え	セレクトメニュー 麦ご飯(米粒麦) コンソメスープ A:ボークソテーステーキソース B:チキンソテーステーキソース マカロニのソテー ツナサラダ	麦ご飯 みそ汁 豚肉ときのこの生姜炒め さつま芋のレモン煮 もやしの和え物 柿	炊き込みごはん けんちん汁 鶏肉のもみじ焼き 五目金平 キャベツの胡麻ドレ和え 芋ようかん	十五穀ごはん みそ汁 白身魚のたれがらめ コンニャクとさつま揚げの炒り煮 小松菜のなめたけ和え 薄皮あんぱん	セレクトメニュー 食パン・胚芽ロール コンソメスープ A:ミートローフ B:和風ハンバーグ イタリア野菜のトマト煮 レタスサラダ りんご缶
	エ 837 た 24.8 脂 29.5 食塩 2.9	エ 934 た 30.7 脂 35.6 食塩 4.1	エ 804 た 32.7 脂 31.6 食塩 4.8	エ 778 た 29.5 脂 23.1 食塩 3.3	エ 850 た 24.3 脂 31.2 食塩 2.2	エ 826 た 31.1 脂 20.0 食塩 2.9	エ 756 た 28.3 脂 15.3 食塩 3.5	エ 700 た 20.8 脂 31.9 食塩 3.7
夕食	麦ご飯 みそ汁 チキンソテートマトソース 茄子といんげんの炒め物 海藻サラダ	キーマカレー(米粒麦) コンソメスープ エビカツ 大根のサラダ ヨーグルト マヨネーズ	味噌ラーメン 焼き餃子 白菜の中華和え パイン缶	ご飯 すまし汁 鯖の味噌ソースかけ 竹輪と野菜のソテー オクラの生姜和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き ベーコンと野菜のソテー かぶの甘酢和え	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 擬製豆腐 かぼちゃの煮物 白菜の和え物	ご飯 すまし汁 ガーリック醤油チキン ひじきと大豆の煮物 大根のしその実和え	麦ご飯 豚汁 ほっけの照焼きソース 牛肉とごぼうの炒め煮 青梗菜の和え物
	エ 617 た 28.5 脂 10.5 食塩 3.2	エ 605 た 30.1 脂 10.6 食塩 2.2	エ 686 た 28.1 脂 20.0 食塩 2.6	エ 639 た 28.4 脂 14.1 食塩 3.9	エ 616 た 27.0 脂 14.3 食塩 2.6	エ 636 た 22.4 脂 11.6 食塩 2.1	エ 641 た 30.5 脂 9.5 食塩 3.5	エ 712 た 32.5 脂 23.0 食塩 2.3
合計	エ 2015 た 71.6 脂 52.7 食塩 8.8	エ 2005 た 74.7 脂 52.5 食塩 8.9	エ 2087 た 81.8 脂 69.6 食塩 9.0	エ 1957 た 73.5 脂 44.6 食塩 9.3	エ 2007 た 68.0 脂 57.1 食塩 7.1	エ 1981 た 69.9 脂 37.8 食塩 6.6	エ 1983 た 74.8 脂 43.0 食塩 9.5	エ 2035 た 79.5 脂 65.9 食塩 8.1

エ…エネルギー(kcal) た…たんぱく質(g) 脂…脂質(g) 食塩…食塩相当量(g)

大島恵の園/大島恵の園

週間献立予定表

2022年11月14日(月) ~ 2022年11月21日(月)

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)	11月21日(月)
朝食	ご飯 みそ汁 京がんもの含め煮 小松菜のしらす和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ブリの照焼 オクラのおかか和え のり佃 	ご飯 みそ汁 ウイナーソテー カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 青梗菜のピーナツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 肉団子の柚子おろし オクラの胡麻和え 納豆	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ごぼうサラダ たいみそ 	ご飯 みそ汁 けんちん煮 いんげんの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 竹輪の炒り煮 白菜のサラダ たくあん
	エ 623 た 26.2 脂 11.0 食塩 2.1	エ 590 た 23.0 脂 11.4 食塩 2.0	エ 533 た 17.1 脂 12.6 食塩 2.5	エ 648 た 18.7 脂 18.4 食塩 2.4	エ 528 た 19.2 脂 8.6 食塩 2.0	エ 621 た 14.6 脂 17.0 食塩 2.4	エ 591 た 16.4 脂 16.5 食塩 1.7	エ 538 た 16.1 脂 9.5 食塩 2.2
昼食	セレクトメニュー 食パン・胚芽ロール コンソメスープ A:ミートローフ B:和風ハンバーグ イタリア野菜のトマト煮 レタスサラダ りんご缶	世界の料理・エジプト コシャリ(エジプト風ごはん) モロヘイヤのスープ ムカサ(牛肉と茄子のグリル) ほうれん草のピーナツ和え マンゴー缶	メンチカツサンド たまごサンド ツナサンド オニオンスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	セレクトメニュー A:ミートソーススパゲティ B:キーマカレーパスタ コンソメスープ コロッケ 野菜サラダ オレンジ 	麦ご飯(米粒麦) みそ汁  ブリの照焼き  五目金平 茄子の生姜和え 野菜と果物のゼリー	麦ご飯(米粒麦) すまし汁 豚肉とレンコンの甘辛煮 茄子の味噌炒め 胡瓜の酢の物 ヨーグルト	親子丼  みそ汁 里芋のおかか煮 ほうれん草の白和え みかん缶	セレクトメニュー 食パン・黒糖ロール コンソメスープ A:鶏肉のピザチーズ焼き B:柚子胡椒チキン かぶの洋風煮 海藻サラダ フルーツヨーグルト
	エ 700 た 20.8 脂 31.9 食塩 3.7	エ 763 た 22.4 脂 21.3 食塩 2.7	エ 975 た 32.9 脂 49.6 食塩 4.4	エ 759 た 26.4 脂 25.0 食塩 4.1	エ 766 た 28.0 脂 24.5 食塩 3.7	エ 825 た 23.6 脂 30.4 食塩 2.7	エ 717 た 36.3 脂 15.7 食塩 3.0	エ 722 た 34.7 脂 28.4 食塩 3.7
夕食	麦ご飯  豚汁  ほっけの照焼きソース 牛肉とごぼうの炒め煮 青梗菜の和え物	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 豚肉と大根のこってり煮 ピーマンとじゃこの炒め物 わかめとコーンの和え物 	麦ご飯 中華スープ 魚介のオイスター炒め 里芋のそぼろ煮 もやし中華和え	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 赤魚の香味ソース 切り昆布の煮物 白菜の浅漬け	麦ご飯  みそ汁 鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮 青梗菜の辛子和え	わかめご飯 みそ汁 鯖の煮付け 卵の花  おろし和え 	麦ご飯(米粒麦) 中華スープ 青椒肉絲 もやしの中華サラダ 酒まんじゅう	麦ご飯 みそ汁  鯖のマスタード焼き じゃが芋と油揚げの煮物 白桃缶 
	エ 712 た 32.5 脂 23.0 食塩 2.3	エ 728 た 22.1 脂 28.8 食塩 3.3	エ 565 た 22.5 脂 8.4 食塩 2.8	エ 579 た 25.1 脂 8.3 食塩 3.0	エ 690 た 30.0 脂 19.4 食塩 3.0	エ 655 た 28.8 脂 18.6 食塩 3.9	エ 690 た 25.4 脂 16.3 食塩 2.6	エ 685 た 27.0 脂 14.7 食塩 2.1
合計	エ 2035 た 79.5 脂 65.9 食塩 8.1	エ 2081 た 67.5 脂 61.5 食塩 8.0	エ 2073 た 72.5 脂 70.6 食塩 9.7	エ 1986 た 70.2 脂 51.7 食塩 9.5	エ 1984 た 77.2 脂 52.5 食塩 8.7	エ 2101 た 67.0 脂 66.0 食塩 9.0	エ 1998 た 78.1 脂 48.5 食塩 7.3	エ 1945 た 77.8 脂 52.6 食塩 8.0

エ…エネルギー(kcal) た…たんぱく質(g) 脂…脂質(g) 食塩…食塩相当量(g)

大島恵の園/大島恵の園

週間献立予定表

2022年11月21日(月) ~ 2022年11月28日(月)

	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)
朝食	ご飯 みそ汁 竹輪の炒り煮 白菜のサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 オムレツ オクラの湯葉和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 人参のおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 さつま揚げと白菜の煮浸し キャベツの和え物 ぶりかけ	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のソテー ブロッコリーの胡麻和え のり佃	ご飯 みそ汁 あんかけ五目玉子 もやしのだし醤油和え ぶりかけ	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 青菜のなめたけ和え たいみそ	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ぶりかけ
	エ 538 た 16.1 脂 9.5 食塩 2.2	エ 581 た 17.0 脂 11.4 食塩 2.6	エ 622 た 23.6 脂 16.3 食塩 1.9	エ 479 た 12.8 脂 5.6 食塩 2.1	エ 523 た 15.0 脂 8.2 食塩 2.2	エ 473 た 12.9 脂 7.1 食塩 2.0	エ 513 た 15.5 脂 4.9 食塩 2.4	エ 557 た 16.2 脂 15.4 食塩 2.2
昼食	セレクトメニュー 食パン・黒糖ロール コンソメスープ A:鶏肉のピザチーズ焼き B:柚子胡椒チキン かぶの洋風煮 海藻サラダ フルーツヨーグルト	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 鱈の香味ソース きのこのソテー もやしの和え物 マンゴー缶	十五穀ごはん みそ汁 すき焼き風煮 野菜炒め 大根の浅漬け バナナ	セレクトメニュー 麦ご飯(米粒麦) すまし汁 A:豚肉の生姜焼き B:スパイシーポーク 茄子の味噌炒め 小松菜の和え物 ヨーグルト	麦ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 白菜の中華煮 オクラとろろ 杏仁豆腐	かき揚げうどん 鶏肉と里芋の煮物 コロッケ ワカメの和え物 大島牛乳のカフェオレゼリー	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 鯖の漬け焼き おろしソース 高野豆腐の含め煮 酢の物 洋梨缶	セレクトメニュー バターロール・食パン コンソメスープ A:ミックスフライ(加工肉・鶏の唐揚) B:ミックスフライ(牛肉・加工肉) 冬野菜のラタトゥイユ フルーツポンチ
	エ 722 た 34.7 脂 28.4 食塩 3.7	エ 731 た 27.8 脂 19.9 食塩 3.8	エ 745 た 32.7 脂 19.8 食塩 2.4	エ 827 た 26.4 脂 32.8 食塩 1.9	エ 817 た 34.7 脂 26.0 食塩 3.5	エ 782 た 24.4 脂 19.5 食塩 2.5	エ 726 た 32.3 脂 18.7 食塩 3.3	エ 853 た 25.1 脂 37.7 食塩 3.5
夕食	麦ご飯 みそ汁 鯖のマスタード焼き じゃが芋と油揚げの煮物 白桃缶	十五穀ごはん すまし汁 豚ロースの味噌焼き 厚揚げの含め煮 青梗菜のくるみ和え	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 赤魚の竜田揚げ 五目煮豆 カリフラワーサラダ	ご飯 みそ汁 干草焼き 南瓜の含め煮 いんげんの磯辺和え	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 鶏肉の甘辛ソース 大根の蟹くずあん 青梗菜の和え物	麦ご飯 すまし汁 エビとイカのチリソース炒め 水餃子 かぶの中華和え	麦ご飯 みそ汁 豚肉と牛蒡の煮物 キャベツとさつま揚げの炒め物 アスパラの和え物	麦ご飯 みそ汁 チキンソテー香味ソース ピーマンのソテー 白菜の塩昆布和え
	エ 685 た 27.0 脂 14.7 食塩 2.1	エ 666 た 25.9 脂 20.5 食塩 2.1	エ 654 た 27.6 脂 16.0 食塩 2.1	エ 654 た 26.8 脂 15.5 食塩 2.5	エ 643 た 27.7 脂 14.7 食塩 3.2	エ 722 た 28.5 脂 18.9 食塩 2.8	エ 787 た 24.0 脂 34.3 食塩 2.8	エ 607 た 26.8 脂 13.1 食塩 2.4
合計	エ 1945 た 77.8 脂 52.6 食塩 8.0	エ 1978 た 70.7 脂 51.8 食塩 8.5	エ 2021 た 83.9 脂 52.1 食塩 6.4	エ 1960 た 66.0 脂 53.9 食塩 6.5	エ 1983 た 77.4 脂 48.9 食塩 8.9	エ 1977 た 65.8 脂 45.5 食塩 7.3	エ 2026 た 71.8 脂 57.9 食塩 8.5	エ 2017 た 68.1 脂 66.2 食塩 8.1

エ…エネルギー(kcal) た…たんぱく質(g) 脂…脂質(g) 食塩…食塩相当量(g)

大島恵の園/大島恵の園

週間献立予定表

2022年11月28日(月) ~ 2022年12月4日(日)

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ ふりかけ 	ご飯 みそ汁 ウィンナーと野菜のソテー ポテトサラダ 梅びしお	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 小松菜の和え物 納豆	ご飯 みそ汁 鯖の味醂焼き 白菜のおかか和え ヨーグルト 	ご飯 みそ汁 五目たまご もやしの和え物 漬物	ご飯 みそ汁 厚揚げの煮物 いんげんのくるみ和え のり佃	ご飯 みそ汁 ベーコンの玉子巻き モロヘイヤのお浸し ヨーグルト
	エ 557 た 16.2 脂 15.4 食塩 2.2	エ 623 た 13.9 脂 20.6 食塩 3.1	エ 544 た 20.1 脂 10.0 食塩 2.0	エ 585 た 19.2 脂 16.6 食塩 1.6	エ 486 た 13.4 脂 7.2 食塩 2.5	エ 511 た 15.5 脂 8.0 食塩 2.0	エ 650 た 19.6 脂 14.9 食塩 2.9
昼食	セレクトメニュー  バターロール・食パン コンソメスープ A:ミックスライ(加コロッケ・鶏の唐揚げ) B:ミックスライ(牛肉コロッケ・ポコカ) 冬野菜のラタトゥイユ フルーツポンチ	チャーハン ワンタンスープ 肉団子(黒酢) 法蓮草のくるみ和え 柿	揚げパン 野菜ジュース ポトフ オムレツ 海藻サラダ 大島牛乳プリン	リースロール・食パン コンソメスープ A:煮込みハンバーグ B:チーズハンバーグ ほうれん草のソテー ポテトサラダ ケーキ(キャラメル)	麦ご飯  みそ汁 鯖の焼き浸し 切干大根の煮物 胡瓜とワカメの甘酢和え オレンジ	和風きのこスパゲティ コンソメスープ チキンナゲット かぼちゃサラダ コーヒーゼリー	わかめご飯  みそ汁 アジの竜田揚げ おろしソース 蓮根のきんぴら ほうれん草の胡麻和え フルーツ寒天
	エ 853 た 25.1 脂 37.7 食塩 3.5	エ 773 た 34.1 脂 22.7 食塩 3.7	エ 887 た 32.5 脂 31.4 食塩 3.2	エ 843 た 25.4 脂 36.2 食塩 4.6	エ 710 た 27.6 脂 16.5 食塩 2.7	エ 910 た 32.5 脂 35.7 食塩 5.1	エ 759 た 30.2 脂 19.8 食塩 3.7
夕食	麦ご飯 みそ汁 チキンソテー香味ソース ピーマンのソテー 白菜の塩昆布和え	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 鮭の塩麴焼き 南瓜の含め煮 もやしの和え物	麦ご飯 すまし汁 豚肉のオイスター炒め 餃子 青菜のナムル 	麦ご飯(米粒麦) みそ汁 白身魚のみぞれきのこあんかけ 金平ごぼう 青梗菜のおかか和え	ご飯 みそ汁 鶏肉のピカタ ジャーマンポテト エクレア 	麦ご飯 みそ汁 ほっけの生姜焼き がんもの煮物 キャベツのドレッシング和え	麦ご飯(米粒麦) すまし汁 鶏肉の照焼き 茄子の味噌炒め レタスサラダ 
	エ 607 た 26.8 脂 13.1 食塩 2.4	エ 611 た 29.6 脂 9.9 食塩 2.9	エ 742 た 28.4 脂 21.2 食塩 2.6	エ 545 た 25.5 脂 6.7 食塩 2.3	エ 779 た 33.0 脂 24.3 食塩 2.7	エ 637 た 29.9 脂 16.6 食塩 2.4	エ 642 た 25.8 脂 16.4 食塩 2.3
合計	エ 2017 た 68.1 脂 66.2 食塩 8.1	エ 2007 た 77.6 脂 53.2 食塩 9.7	エ 2173 た 81.0 脂 62.6 食塩 7.8	エ 1973 た 70.1 脂 59.5 食塩 8.5	エ 1975 た 74.0 脂 48.0 食塩 7.9	エ 2058 た 77.9 脂 60.3 食塩 9.5	エ 2051 た 75.6 脂 51.1 食塩 8.9

エ…エネルギー(kcal) た…たんぱく質(g) 脂…脂質(g) 食塩…食塩相当量(g)

大島恵の園/大島恵の園