

献立表 エコミー

栄養士

期 間：2024/11/1～2024/11/30

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食 昼食 夕食							1 出し巻き卵 茄子の煮浸し 味噌汁 124kcal 食塩 2.6g	2 白身魚のムニエル チンゲン菜の煮浸し 食パン ヨーグルト 牛乳 401kcal 食塩 2.2g
							316kcal 食塩 4.2g 豚の生姜焼き ブロッコリーの和え物 高野の含め煮 味噌汁 288kcal 食塩 2.5g	235kcal 食塩 2.4g 海鮮の和風煮込み 三色ピーマン炒め 胡瓜のなめたけ和え 中華スープ 154kcal 食塩 3.3g
							204kcal 食塩 3g メンチカツ 付) ポイルキャベツ からし菜の炒め物 もやしの塩炒め 味噌汁 漬物 204kcal 食塩 3g	432kcal 食塩 1.6g 鮭の幽庵焼 付) しめじ 胡瓜のなめたけ和え 南瓜の煮物 味噌汁 181kcal 食塩 2.3g
							215kcal 食塩 3.3g 厚揚げの生姜煮 いんげんのごま和え 味噌汁 307kcal 食塩 2.7g さわらの南蛮漬 アップルポテト 黒糖食パン 牛乳 227kcal 食塩 2.6g	311kcal 食塩 3.7g ス克蘭ブルエッグ チンゲン菜の煮浸し ミニ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳 524kcal 食塩 2.6g 鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 265kcal 食塩 3.1g
朝食	3 ジャーマンポテト スパサラダ なつかしーあんぱん 牛乳 612kcal 食塩 1.6g	4 グリルチキン いんげんのごま和え 味噌汁 133kcal 食塩 2.5g	5 照焼ハンバーグ 小松菜のソテー レーズンドッグ 牛乳 396kcal 食塩 1.5g	6 白身魚のおろし煮 カリフラワーの炒め物 味噌汁 75kcal 食塩 2.1g	7 ス克蘭ブルエッグ ほうれん草のソテー ミニストロベリーツイスト 牛乳 465kcal 食塩 2.1g	8 鶏つくね ポテトサラダ 味噌汁 204kcal 食塩 3g	9 ロールパン ヲシロイ煮 菜の花の煮付 NEGイエローロール ヨーグルト 牛乳 432kcal 食塩 1.6g	
昼食	親子丼 小松菜のごま和え 大豆煮 味噌汁 256kcal 食塩 3g	すき焼風煮 チンゲン菜の煮浸し 切干大根の煮付 味噌汁 漬物 264kcal 食塩 3g	赤魚の煮付 付) 筍煮 えんどうの炒め煮 うの花 味噌汁 208kcal 食塩 3.2g	豆腐ハンバーグきのこソース いんげんのお浸し 冬瓜の煮付 味噌汁 漬物 289kcal 食塩 3.2g	野菜ラーメン 肉団子 三色ピーマン炒め 味噌汁 漬物 319kcal 食塩 5.8g	メンチカツ 付) ポイルキャベツ からし菜の炒め物 もやしの塩炒め 味噌汁 漬物 323kcal 食塩 3g	鮭の幽庵焼 付) しめじ 胡瓜のなめたけ和え 南瓜の煮物 味噌汁 181kcal 食塩 2.3g	
夕食	白身魚のトマトソースかけ カリフラワーの和え物 キャベツの塩昆布炒め コンソメスープ 208kcal 食塩 3.7g	コロッケ三種盛 付) ポイルブロッコリー ほうれん草の菜種和え 花型豆腐の煮付 味噌汁 307kcal 食塩 2.7g	豚とキャベツのみそ炒め 人参の炒め物 里手の含め煮 中華スープ 漬物 290kcal 食塩 3.7g	鶏唐揚げ 付) ナポリタン さつま芋の甘煮 菜の花の和え物 コンソメスープ 506kcal 食塩 3.9g	肉じゃが ブロッコリーの和え物 がんも煮 味噌汁 漬物 341kcal 食塩 2.7g	かに玉あんかけ ブロッコリーのおかか和え 金平ごぼう 中華スープ 215kcal 食塩 3.3g	ビビンバ風丼 春巻 えんどうの炒め物 中華スープ 漬物 311kcal 食塩 3.7g	
朝食	デミハンバーグ アップルポテト 黒糖食パン 牛乳 483kcal 食塩 1.3g	さわらの南蛮漬 アップルポテト 黒糖食パン 牛乳 119kcal 食塩 2g	オムレツ マカロニサラダ カスタードクリームパン 牛乳 511kcal 食塩 1.6g	グリルチキン 茄子の煮浸し 味噌汁 206kcal 食塩 2.8g	ジャーマンポテト カリフラワーのソテー レーズンドッグ 牛乳 485kcal 食塩 1.8g	厚揚げの生姜煮 いんげんのごま和え 味噌汁 133kcal 食塩 1.9g	ス克蘭ブルエッグ チンゲン菜の煮浸し ミニ抹茶ツイスト ヨーグルト 牛乳 524kcal 食塩 2.6g	
昼食	野菜カレーライス カリフラワーの和え物 クリームコロッケ 412kcal 食塩 3.9g	ミラノ風カツ 小松菜のごま和え きこの玉子焼 コンソメスープ 漬物 294kcal 食塩 4.3g	つくね塩ちゃんこ さつま芋の甘煮 菜の花の菜種和え 中華スープ 366kcal 食塩 3.5g	えびかつ 付) ポイルキャベツ 冬瓜の煮付 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ 漬物 241kcal 食塩 3.5g	ジャーマンポテト カリフラワーのソテー レーズンドッグ 牛乳 485kcal 食塩 1.8g	ちらし寿司 小松菜のナムル 小煎 おすまし 133kcal 食塩 1.9g	鶏入り筑前煮 花型豆腐の煮付 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁 265kcal 食塩 3.1g	
夕食	照焼チキン 付) ポイルいんげん キャベツの塩昆布炒め 大豆煮 味噌汁 227kcal 食塩 2.6g	豆腐のあんかけ ほうれん草のおかか和え 里手の含め煮 大豆煮 味噌汁 282kcal 食塩 3.2g	鯖の照焼 付) 筍煮 人参の炒め物 三色ピーマン炒め 味噌汁 漬物 269kcal 食塩 3.3g	きつねうどん 肉団子 チンゲン菜のごま炒め 241kcal 食塩 3.5g	鶏肉と野菜のクリーム煮 オムレツ えんどうの炒め煮 中華スープ 漬物 240kcal 食塩 3.8g	チンジャオロース風炒め 茄子の煮浸し からし菜の炒め物 中華スープ 226kcal 食塩 3.5g	白身魚の野菜あん 南瓜の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁 漬物 265kcal 食塩 3.1g	
朝食	グリルチキン アップルポテト NEGイエロー 牛乳 436kcal 食塩 2.5g	赤魚の照焼 ヒジキの炒め煮 味噌汁 97kcal 食塩 2.1g	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー 食パン 牛乳 447kcal 食塩 1.6g	厚揚げの生姜煮 カリフラワーの炒め物 味噌汁 115kcal 食塩 1.8g	白身魚のムニエル アップルポテト はちみつポンプン 牛乳 431kcal 食塩 0.8g	出し巻き卵 小松菜のソテー 味噌汁 110kcal 食塩 2.2g	照焼ハンバーグ いんげんのごま和え レーズンドッグ ヨーグルト 牛乳 459kcal 食塩 1.8g	
昼食	豆腐ハンバーグきのこソース 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁 337kcal 食塩 3.3g	はんぺんチーズサンド 付) ポイルキャベツ さつま芋の甘煮 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁 漬物 272kcal 食塩 2.4g	とうろく昆布そば 白身魚の天ぷら からし菜の煮浸し 307kcal 食塩 4.6g	鯖の味噌煮 付) つくね きこの玉子焼 冬瓜の煮付 味噌汁 漬物 304kcal 食塩 3.3g	豚の生姜焼き ちくわの磯辺焼き 白菜の中華煮 味噌汁 272kcal 食塩 3.1g	鶏と厚揚げのオイスター煮 南瓜の煮物 三色ピーマン炒め 中華スープ 漬物 283kcal 食塩 3.7g	木の葉丼 カリフラワーの和え物 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 187kcal 食塩 2.8g	
夕食	中華丼 菜の花の和え物 きょうざ 中華スープ 193kcal 食塩 3.3g	オムレツデミソース チンゲン菜のおかか和え 高野の含め煮 コンソメスープ 251kcal 食塩 4.9g	酢豚 もやしの塩炒め 枝豆のふんわり天 中華スープ 漬物 329kcal 食塩 3.6g	肉じゃが キャベツの塩昆布炒め 小松菜のごま和え 味噌汁 285kcal 食塩 2.5g	豆腐ナゲット 豆腐ハンバーグ 付) ナポリタン 人参の炒め物 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ 漬物 277kcal 食塩 4.1g	白身魚の子リソース 菜の花のおかか和え 大豆煮 味噌汁 266kcal 食塩 2.8g	ロールキャベツコンソメ煮 金平ごぼう からし菜の炒め物 コンソメスープ 漬物 169kcal 食塩 3.9g	
朝食	さわらの南蛮漬 えんどうのソテー クリームエスカルゴ 牛乳 404kcal 食塩 1.2g	厚揚げの生姜煮 アップルポテト 味噌汁 118kcal 食塩 1.9g	ス克蘭ブルエッグ 切干大根の煮付 NEGイエローロール 牛乳 501kcal 食塩 2g	グリルチキン いんげんのごま和え 味噌汁 133kcal 食塩 2.5g	白身魚のムニエル マカロニサラダ 黒糖食パン 牛乳 441kcal 食塩 2g	おろしハンバーグ 小松菜のソテー 味噌汁 91kcal 食塩 2g	プレーンオムレツ 菜の花の煮付 シュガーバターコッペ ヨーグルト 牛乳 483kcal 食塩 2.1g	
昼食	コロッケ三種盛 付) ポイルブロッコリー 舞舞のふんわり天 チンゲン菜のごま炒め 味噌汁 255kcal 食塩 2.3g	鶏のはちみつ照焼 付) ポイルほうれん草 さつま芋のデリ風サラダ 柿 白菜とベーコンのコンソメスープ 353kcal 食塩 4.3g	豚とキャベツのみそ炒め えんどうの炒め煮 もやしの塩炒め 中華スープ 262kcal 食塩 3.2g	デミハンバーグ 付) しめじ 菜の花の和え物 オムレツ 味噌汁 漬物 251kcal 食塩 2.9g	かに玉あんかけ チンゲン菜のおかか和え 野菜入りつくね 味噌汁 209kcal 食塩 3g	ビビンバ風丼 カリフラワーの和え物 春巻 中華スープ 漬物 318kcal 食塩 3.7g	チキン南蛮 付) ポイルいんげん キャベツの塩昆布炒め 大豆煮 味噌汁 552kcal 食塩 4.1g	
夕食	すき焼風煮 ほうれん草の菜種和え 切干大根の煮付 味噌汁 282kcal 食塩 3g	醤油ラーメン ちくわの磯辺焼き いんげんとコーンの炒め物 味噌汁 276kcal 食塩 6.7g	赤魚の煮付 付) 筍煮 小松菜の炒め物 里手の含め煮 味噌汁 漬物 203kcal 食塩 3.9g	海鮮の和風煮込み きょうざ 茄子の煮浸し 中華スープ 284kcal 食塩 3.4g	メンチカツ 付) ポイルキャベツ 三色ピーマン炒め 南瓜の煮物 コンソメスープ 漬物 336kcal 食塩 3.8g	鯖の照焼 付) 赤板 からし菜の炒め物 白菜の中華煮 味噌汁 293kcal 食塩 2.9g	きこのカレーライス ブロッコリーのごま和え 白菜の中華煮 漬物 318kcal 食塩 4.5g	