

# 食材宅配サービス 献立表

	平成19年10月1日(月)	平成19年10月2日(火)	平成19年10月3日(水)	平成19年10月4日(木)	平成19年10月5日(金)	平成19年10月6日(土)	平成19年10月7日(日)
朝食	ごはん お味噌汁 (なめこ・麩) 高野煮 鯖とカワワ-のマヨネ-ス`和え はりはり漬け	ごはん お味噌汁 (大根・薄揚げ) もろみ味噌炒め わかめのゆかり和え 紫蘇の実漬け	ごはん お味噌汁 (里芋・ほうれん草) 大根うすくず煮 紫蘇の実和え 高菜漬け	ごはん お味噌汁 (薄揚げ・白菜) ぜんまい煮 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ	ごはん お味噌汁 (厚揚げ・えのき) かんぴょう卵とじ 味付めかぶ 柴漬け	ごはん お味噌汁 (もやし・ちくわ) 豆腐と高菜のソテー 卸しとろろ たくあん	ごはん お味噌汁 (キャベツ・麩) かか煮 ささ身真砂和え 金山寺みそ
昼食	小豆ごはん 魚の柚子味味噌焼き きのこ春雨のかにあん 笹身の酢の物 竹輪のお吸い物	ごはん 八宝菜 鶏肝のすき煮 胡麻醤油和え 中華風五目スープ	カツ丼 味噌金平 みかん缶 たくあん はんぺんのお吸い物	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き ひじきのマヨ和え もやしとベーコンの炒め物 豚汁	ごはん 鰯のみりん焼き カレー風味ビーフン 海苔浸し おつゆの麩のお吸い物	わかめご飯(1/2量) きのこうどん レンコンのきんぴら フルーツカクテル 柴漬け	ごはん 鮭の塩焼き 海老と花野菜の炒め物 かにサラダ 椎茸のお吸い物
おやつ	黒ごまゼリー	たい焼き	クリームコンフェ	スイートポテト	フルーチェ	フレンチトースト	
夕食	ごはん 牛肉のマスタードソテー ポトフ風煮込み もやしサラダ キャベツのスープ	ごはん ビードロ煮 三色ソテー 胡麻豆腐 沢煮椀	ごはん 鶏肉の香草焼き 大豆とアサリの炒め煮 キュウリとわかめの酢の物 しめじのお吸い物	ごはん ハンバーグのトマトソース煮 炒り卵と木耳の炒め物 エビグリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏の味噌照り焼き 豆乳グラタン風 南瓜のサラダ 昆布麺のお吸い物	ごはん 魚の胡麻煮 アスパラのソテー オクラとツナのポン酢和え 海老のつみれのお吸い物	ごはん 豚の七味焼き 里芋と鶏肉の味噌煮 ほうれん草のなめこ和え 花麩のお吸い物
摂取量	エネルギー:1493kcal 蛋白質:60.1g 脂質:37.1g 炭水化物:223.3g 塩分:10.9g	エネルギー:1457kcal 蛋白質:71.5g 脂質:26.4g 炭水化物:224.4g 塩分:9.6g	エネルギー:1445kcal 蛋白質:67.7g 脂質:28.1g 炭水化物:221.7g 塩分:10.1g	エネルギー:1459kcal 蛋白質:67.1g 脂質:31.7g 炭水化物:218.8g 塩分:10.3g	エネルギー:1372kcal 蛋白質:62.1g 脂質:29.3g 炭水化物:208.2g 塩分:8.9g	エネルギー:1539kcal 蛋白質:64.4g 脂質:35.6g 炭水化物:231.0g 塩分:11.7g	エネルギー:1305kcal 蛋白質:66.3g 脂質:23.4g 炭水化物:200.2g 塩分:9.4g