

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|---|--|
| 11月19日 | 日 | ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁 | ご飯 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 具だくさん汁 小粒昆布煮 ミニたい焼き  | ご飯 魚の生姜煮 野菜炒め 麩の酢みそ和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 373Kcal / 12.1g / 5.9g | 454Kcal / 14.9g / 11.5g | 412Kcal / 22.5g / 7.3g |
| 11月20日 | 月 | ご飯 つみれとオクラの煮物 みそ汁 | ご飯 鶏肉のはちみつ照り焼き煮 枝豆がんもの煮物 サラダ パイナップル | ご飯 ポトフ 小松菜と人参の煮浸し バンバンジー |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 353Kcal / 11.0g / 2.8g | 647Kcal / 27.1g / 23.2g | 371Kcal / 17.8g / 3.8g |
| 11月21日 | 火 | ご飯 生揚げと大根の煮物 みそ汁 | ご飯 ハヤシ ウィンナー ごぼうサラダ フルーチェ | ご飯 魚の香蒸し 南瓜のみそ煮 胡瓜ともやしのナムル |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 419Kcal / 14.0g / 10.6g | 559Kcal / 12.6g / 24.0g | 409Kcal / 20.7g / 4.3g |
| 11月22日 | 水 | ご飯 車麩のあんかけ煮 みそ汁 | ご飯 魚の塩焼き 茶碗蒸し 切り干しとほうれん草の和え物 ぶどう | ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもとベーコンの洋風煮 おかか和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 372Kcal / 11.2g / 3.5g | 496Kcal / 25.1g / 14.6g | 495Kcal / 16.9g / 15.1g |
| 11月23日 | 木 | ご飯 白はんぺんとしめじの煮物 みそ汁  | さつまいもご飯 豚肉と葱の炒め物 あさりとキャベツのスープ煮 春菊の和え物 みかん | ご飯 魚の煮付け 焼うどん おろし和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 358Kcal / 11.8g / 4.2g | 536Kcal / 17.9g / 13.3g | 424Kcal / 19.8g / 6.5g |
| 11月24日 | 金 | ご飯 ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁 | ご飯 白身魚のフライ 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ ヨーグルト | ご飯 鶏肉とピーマンのチリソース炒め 中華スープ 辛子しょうゆ和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 387Kcal / 9.8g / 8.4g | 682Kcal / 28.6g / 28.1g | 471Kcal / 16.3g / 15.3g |
| 11月25日 | 土 | ご飯 蒸し鶏と青梗菜のおろし煮 みそ汁 | ご飯 筑前煮 南瓜の生姜煮 卵豆腐 もも  | ご飯 ニラ玉 白菜とハムのクリーム煮 マヨ和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 348Kcal / 12.6g / 2.7g | 528Kcal / 17.3g / 8.0g | 438Kcal / 15.4g / 15.2g |

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。