

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 ウインナー 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 おなか和え
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。