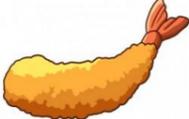


献立表

日付		朝	昼	夕
11月5日	日	ご飯 こつぶがんもの煮付け みそ汁	お楽しみ弁当 	ご飯 豚肉と野菜の塩タレ蒸し 水餃子スープ うぐいす豆
熱量/タンパク質/脂質		403Kcal / 11.3g / 9.9g	542Kcal / 18.4g / 11.5g	453Kcal / 17.3g / 8.7g
11月6日	月	ご飯 小松菜とベーコンのソテー みそ汁	ご飯 エビフライ ポトフ スパゲティサラダ もも 	ご飯 ガーリックチキンソテー 車麩の煮物 キャベツの塩昆布和え
熱量/タンパク質/脂質		370Kcal / 8.4g / 7.8g	506Kcal / 14.9g / 12.5g	433Kcal / 17.2g / 13.4g
11月7日	火	ご飯 玉子豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁	ご飯 鶏とさつま芋の煮物 たまねぎとベーコンのソテー おろし和え パイナップル	ご飯 炒り卵とピーマン炒め カレースープ ブロッコリーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		357Kcal / 11.2g / 5.8g	518Kcal / 17.7g / 15.1g	612Kcal / 16.7g / 27.8g
11月8日	水	ご飯 生揚げのおろし煮 みそ汁	ご飯 ハンバーグ コンソメスープ ポテトサラダ フルーツカクテル	ご飯 白身魚の野菜甘酢あんかけ 大学いも煮 酢の物
熱量/タンパク質/脂質		387Kcal / 12.0g / 7.7g	553Kcal / 17.9g / 18.7g	534Kcal / 24.5g / 6.4g
11月9日	木	ご飯 白はんぺんの煮物 みそ汁 	わかめご飯 木の葉蒸し 大根そぼろ煮 白菜の磯部和え みかん	ご飯 青椒肉絲 すまし汁 マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		361Kcal / 10.1g / 5.6g	560Kcal / 23.3g / 17.2g	468Kcal / 19.1g / 14.0g
11月10日	金	ご飯 れんこんと大豆の煮物 みそ汁	ご飯 だし巻き卵 ミニうどん 長いもと胡瓜のポン酢和え ぶどう	ご飯 肉じゃが 生揚げともやしの味噌炒め お浸し
熱量/タンパク質/脂質		347Kcal / 9.2g / 2.1g	473Kcal / 16.4g / 10.3g	559Kcal / 20.9g / 20.4g
11月11日	土	ご飯 野菜がんもの煮付け みそ汁	ご飯 牛肉とキャベツの焼肉風 じゃがバター オクラの和え物 フルーチェ	ご飯 魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 トマトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		362Kcal / 8.9g / 3.7g	534Kcal / 16.0g / 14.8g	416Kcal / 24.0g / 10.2g

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。