

献立表

日付		朝	昼	夕
11月12日	日	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがカレー炒め 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		406.2 kcal/12.0 g/7.9g	493.2 kcal/18.4 g/11.7g	466.2 kcal/12.0 g/7.3g
11月13日	月	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し
熱量/タンパク質/脂質		396.2 kcal/10.0 g/5.8g	504.2 kcal/17.0 g/15.6g	449.2 kcal/19.7 g/9.0g
11月14日	火	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁	きつねそば ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え 	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		389.2 kcal/16.8 g/7.1g	451.0 kcal/19.1 g/13.1g	496.2 kcal/16.4 g/11.2g
11月15日	水	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 葉大根のとろろ みそ汁 	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え	ご飯 炊き合わせ（絹揚げ・南瓜・大根） 麻婆なす キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		333.2 kcal/10.0 g/5.6g	510.2 kcal/22.0 g/13.2g	487.2 kcal/12.3 g/13.8g
11月16日	木	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 竹輪と大根のおでん風 コーンと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		338.2 kcal/9.9 g/3.3g	544.2 kcal/19.7 g/10.6g	469.2 kcal/14.7 g/7.4g
11月17日	金	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁	さつまいもご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え	ご飯 ハンバーグトマト煮込み 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352.2 kcal/10.6 g/3.3g	553.2 kcal/18.8 g/14.0g	532.2 kcal/17.2 g/14.0g
11月18日	土	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と沢庵の和え物	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		363.2 kcal/11.9 g/5.3g	445.2 kcal/17.7 g/9.3g	526.2 kcal/18.1 g/15.0g

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。