

献立表

日付		朝	昼	夕
11月26日	日	ご飯 オムレツ みそ汁 	ご飯 豚肉と野菜の塩だれ蒸し 切り干し大根煮 マヨサラダ ヨーグルト	ご飯 魚の生姜煮 じゃがいものオイスターソース炒め トマトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		371Kcal / 11.4g / 5.2g	775Kcal / 20.1g / 34.0g	428Kcal / 22.5g / 6.9g
11月27日	月	ご飯 キャベツと魚肉ソーセージ炒め みそ汁	ゆかりご飯 豆腐のかにあんかけ 煮物 ごまドレサラダ ぶどう	ご飯 豚の生姜焼き さつまいものレモン煮 お浸し
熱量/タンパク質/脂質		417Kcal / 10.9g / 9.9g	468Kcal / 17.9g / 9.4g	408Kcal / 15.2g / 4.9g
11月28日	火	ご飯 はんぺんと大根の煮物 みそ汁	ご飯 春巻き、揚げしゅうまい 中華スープ スパゲティサラダ バナナ	ご飯 魚の塩焼き 法菜の彩炒め 胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		364Kcal / 9.6g / 4.3g	622Kcal / 17.8g / 21.4g	397Kcal / 24.2g / 8.4g
11月29日	水	ご飯 炒り卵 みそ汁	ご飯 魚のカレー焼き アスパラとベーコンのソテー 酢の物 柿	ご飯 鶏の塩麴蒸し じゃがいものおかか煮 フレンチ和え
熱量/タンパク質/脂質		402Kcal / 12.7g / 10.2g	563Kcal / 23.1g / 16.9g	507Kcal / 22.0g / 15.4g
11月30日	木	ご飯 青梗菜と人参の煮物 みそ汁	ご飯 豚丼風煮 かき卵汁 ポテトサラダ パイナップル	ご飯 魚のおろし煮 玉ねぎとカリフラワーのソテー 焼きナス
熱量/タンパク質/脂質		327Kcal / 8.0g / 1.5g	624Kcal / 17.8g / 27.3g	413Kcal / 20.0g / 9.0g
12月1日	金	ご飯 ツナと白菜の煮物 みそ汁 	ご飯 空也蒸し風 冬瓜のそぼろ煮 ポン酢和え リンゴ	ご飯 けんちん煮風 ぜんまいの炒め煮 ピーナッツ和え
熱量/タンパク質/脂質		356Kcal / 10.8g / 4.2g	480Kcal / 21.2g / 14.4g	468Kcal / 18.4g / 13.9g
12月2日	土	ご飯 がんもの煮付け みそ汁	ご飯 八宝菜 しゅうまい なます みかん	ご飯 魚の煮付け もやしとウィンナーのソテー 粉ふき芋
熱量/タンパク質/脂質		356Kcal / 8.7g / 3.2g	451Kcal / 17.8g / 8.7g	494Kcal / 21.6g / 16.4g

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。