

献立表

日付		朝	昼	夕
11月4日	日	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜）	ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 フルーチェ	ご飯 ロールキャベツクリーム煮と海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		335 kcal/10.6 g/6.0g	466 kcal/14.2 g/6.7g	482 kcal/12.4 g/14.4g
11月5日	月	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロッケ 若竹煮 水菜とちくわの和え物 オレンジ	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/12.5 g/9.8g	460 kcal/18.1 g/11.0g	474 kcal/19.8 g/13.0g
11月6日	火	ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋）	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 フルーツカクテル	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質		356 kcal/9.5 g/6.5g	453 kcal/15.7 g/8.6g	507 kcal/19.1 g/16.1g
11月7日	水	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ）	南蛮そば 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え パイナップル	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/9.7 g/3.2g	450 kcal/23.4 g/6.1 g	500 kcal/18.2 g/15.5g
11月8日	木	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 絹揚げ大根のそばろ煮 肉シューマイの山菜あん 青菜としめじの白和え プリン	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		300 kcal/9.1 g/2.3g	428 kcal/18.4 g/8.5g	486 kcal/21.4 g/13.3g
11月9日	金	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 ポークシチュー ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 ミニたい焼き	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		337 kcal/8.5 g/2.6g	456 kcal/15.8 g/7.2g	459 kcal/17.0 g/9.8g
11月10日	土	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鯖の醤油漬け焼き ひじきの卵の花 南瓜サラダ 夏みかん 	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	469 kcal/17.6 g/14.6g	481 kcal/12.9 g/11.5g

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。