

献立表

日付		朝	昼	夕
11月11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（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ もも	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	449 kcal/17.6 g/10.8g	424 kcal/12.3 g/7.3g
11月12日	月	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	さつまいもご飯 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 フルーチェ	ご飯 さばの塩麹焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	542 kcal/17.9 g/16.2g	426 kcal/20.4 g/10.9g
11月13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（玉ねぎ・竹輪）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ブロッコリーのカレー炒め いんげんの胡麻和え オレンジ	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	485 kcal/17.1 g/17.3g	514 kcal/15.9 g/15.2g
11月14日	水	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ  みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉のチリソース煮 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え フルーツカクテル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	510 kcal/21.6 g/13.8g	486 kcal/18.1 g/12.2g
11月15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（高野豆腐・わかめ）	きのこカレーうどん  金時豆 春菊の和え物 パイナップル	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	526 kcal/18.0 g/13.1 g	441 kcal/15.2 g/8.1g
11月16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（麩・キャベツ）	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 プリン	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 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		324 kcal/10.6 g/3.7g	455 kcal/16.5 g/14.1g	493 kcal/17.0 g/15.8g
11月17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（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け ポテトマカロニのクリーム煮 白菜と中華くらげの和え物 ミニたい焼き	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	479 kcal/18.3 g/11.9g	465 kcal/17.4 g/13.4g

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。