

# 献立表

日付		朝	昼	夕
11月18日	日	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 さばの味噌煮込み ソーセージとキャベツの炒め物 紅白なます 夏みかん	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	406 kcal/16.8 g/9.4g	514 kcal/13.4 g/12.5g
11月19日	月	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 野菜たっぷり焼きそば ほうれん草もやし胡麻和え もも	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/8.3 g/2.0g	480 kcal/13.1 g/15.5g	537 kcal/15.4 g/16.3g
11月20日	火	ご飯 スクランブルエッグ  キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯 鶏肉と白菜のクリームシチュー さつま揚げの金平 ブロccoliリーおかか和え フルーチェ	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/12.1 g/6.3g	432 kcal/15.4 g/7.8g	392 kcal/17.8 g/2.8g
11月21日	水	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め 肉シューマイの枝豆あんかけ 小松菜のナムル オレンジ	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/15.0 g/5.9g	477 kcal/15.8 g/13.1g	450 kcal/16.2 g/11.5g
11月22日	木	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き 鶏じゃが いんげんの胡麻和え フルーツカクテル	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		323 kcal/11.5 g/4.1g	433 kcal/18.8 g/9.6g	505 kcal/18.4 g/13.8g
11月23日	金	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン  竹の子のおかか煮  白菜とゆかりの和え物 パイナップル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		279 kcal/7.4 g/1.5g	451 kcal/20.0 g/12.2g	527 kcal/21.8 g/17.4g
11月24日	土	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 ロールキャベツクリーム煮 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え プリン	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/9.7 g/7.9g	420 kcal/11.7 g/8.8g	418 kcal/17.7 g/8.6g

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。