

# 献立表

| 日付          |   | 朝   | 昼  | 夕   |
|-------------|---|---|--|---|
| 11月25日      | 日 | ご飯<br>豚肉と大根の煮つけ<br>ほうれん草おかか和え<br>みそ汁（玉子麩・キャベツ）  | ご飯<br>チキン南蛮風<br>若竹煮<br>春雨の中華和え<br>ミニたい焼き                   | ご飯<br>エビカツとミニオムレツ<br>揚げ茄子の生姜煮<br>カリフラワーとブロッコリーのサラダ  |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   | 300 kcal/10.8 g/2.3g  | 508 kcal/18.1 g/18.0g                                      | 502 kcal/13.2 g/15.7g   |
| 11月26日      | 月 | ご飯<br>豆腐揚げの山菜あん<br>キャベツと揚げの胡麻和え<br>みそ汁（かまぼこ・いんげん）   | ご飯<br>シーフードカレー<br>ひじきの炒り煮<br>きのこと竹輪のおろし和え<br>夏みかん          | ご飯<br>ハムカツのブラウンソース<br>さつま揚げと根菜の煮物<br>もやしの甘酢和え   |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   | 360 kcal/10.8 g/8.4g  | 429 kcal/19.7 g/5.9g                                       | 477 kcal/13.0 g/13.9g   |
| 11月27日      | 火 | ご飯<br>さごしの漬け焼き <br>揚げ茄子の甘辛煮<br>みそ汁（南瓜・人参） | ご飯<br>チーズハンバーグのトマトソース<br>ぜんまいと油揚げの炒め煮<br>カリフラワーサラダ<br>もも   | ご飯<br>揚出し豆腐と大根のかにあんかけ<br>キャベツと卵の炒め物<br>青菜としめじの白和え   |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   | 389 kcal/13.7 g/10.6g   | 465 kcal/15.3 g/10.3g                                      | 475 kcal/14.7 g/16.9g   |
| 11月28日      | 水 | ご飯<br>ひじきの炒り煮<br>ソーセージのポテマカサラダ<br>みそ汁（法菜・玉子麩）   | 五目チラシずし<br>枝豆の卵の花<br>ブロッコリーおかか和え<br>フルーチェ                  | ご飯<br>豆腐ハンバーグのおろしあん<br>ハムのナポリタン<br>白菜とコーンの磯和え   |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   | 383 kcal/9.1 g/10.0g  | 389 kcal/14.8 g/6.7g                                       | 441 kcal/12.3 g/8.5g  |
| 11月29日      | 木 | ご飯<br>ぜんまいとちくわの炒め煮<br>青菜と揚げの白和え<br>みそ汁（じゃが芋・はんぺん）   | ご飯<br>玉子サラダフライとエビ焼売<br>切干大根の煮物<br>おくらとカニカマの和え物<br>オレンジ     | ご飯<br>赤魚の煮付けとごぼ天煮<br>筑前煮<br>南瓜サラダ  |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   | 336 kcal/10.2 g/4.4g  | 470 kcal/14.8 g/11.8g                                      | 465 kcal/19.4 g/11.4g   |
| 11月30日      | 金 | ご飯<br>さつま揚げ入り野菜炒め<br>ほうれん草と錦糸卵の和え物<br>みそ汁（里芋・蒲鉾）  | ご飯<br>牛肉とじゃが芋の炊き合わせ<br>キャベツと卵の炒め物<br>いんげんの胡麻和え<br>フルーツカクテル | ご飯<br>海老とアジのフライ<br>大根と椎茸の煮物<br>もやしの中華和え   |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   | 313 kcal/9.0 g/2.4g   | 514 kcal/18.3 g/18.1g                                      | 467 kcal/14.7 g/11.1g   |
| 12月1日       | 土 | ご飯  | ご飯<br><br>パイナップル   | ご飯  |
| 熱量/タンパク質/脂質 |   |   |  |   |

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。