



# 献立表

日付		朝	昼	夕
11月25日	日	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 チキン南蛮風 若竹煮 春雨の中華和え ミニたい焼き 	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 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 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 シーフードカレー ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え 夏みかん	ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 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 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 チーズハンバーグのトマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） もも	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 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	447 kcal/14.1 g/9.2g	475 kcal/14.7 g/16.9g
11月28日	水	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 五目チラシずし ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） フルーチェ 	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 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	408 kcal/15.9 g/7.1g	441 kcal/12.3 g/8.5g
11月29日	木	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） オレンジ	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		336 kcal/10.2 g/4.4g	437 kcal/14.0 g/10.5g	465 kcal/19.4 g/11.4g
11月30日	金	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（里芋・蒲鉾）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） フルーツカクテル	ご飯 海老とアジのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		313 kcal/9.0 g/2.4g	477 kcal/16.3 g/14.7g	467 kcal/14.7 g/11.1g
12月1日	土	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） パイナップル	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.2 g/7.1g	420 kcal/17.7 g/9.0g	452 kcal/16.0 g/11.2g

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。