

# 献立表

日付	朝	昼	夕
 11月3日 日	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 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） ぶどう	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	474 kcal/10.3 g/8.0g	455 kcal/11.2 g/6.6g	453 kcal/18.3 g/8.7g
11月4日 月	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 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） ゼリー	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	365 kcal/11.4 g/2.4g	632 kcal/16.9 g/23.9g	537 kcal/13.8 g/15.8g
11月5日 火	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）	きつねそば ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え もも 	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ 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	425 kcal/11.4 g/8.5g	498 kcal/28.1 g/9.2g	521 kcal/15.0 g/13.7g
11月6日 水	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デミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） フルーチェ	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	454 kcal/14.3 g/10.7g	540 kcal/15.1 g/11.0g	509 kcal/14.7 g/17.0g
11月7日 木	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） 	ツナとごぼうの炊き込みご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） オレンジゼリー	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	448 kcal/9.7 g/10.1g	572 kcal/19.6 g/14.4g	482 kcal/13.1 g/8.8g
11月8日 金	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） フルーツカクテル	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	400 kcal/10.4 g/4.5g	506 kcal/14.7 g/10.6g	500 kcal/20.0 g/11.5g
11月9日 土	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） パイナップル	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	378 kcal/9.6 g/2.5g	548 kcal/17.0 g/14.8g	502 kcal/15.3 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。