

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|---|---|
| 11月10日 | 日 | 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） ミニたい焼き | 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 | | 455 kcal/8.8 g/7.2g | 495 kcal/20.8 g/9.1g | 487 kcal/16.6 g/11.3g |
| 11月11日 | 月 | ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（法菜・豆腐） | ご飯 ビーフシチュー ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え 夏みかん | ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 383 kcal/11.2 g/3.5g | 556 kcal/14.5 g/13.3g | 518 kcal/17.6 g/12.2g |
| 11月12日 | 火 | ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋） | ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） バナナ | ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 392 kcal/8.9 g/4.6g | 552 kcal/18.1 g/8.7g | 475 kcal/16.7 g/13.4g |
| 11月13日 | 水 | ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ） | ご飯 五目チラシずし（えびと法菜） キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） ぶどう | ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 390 kcal/11.2 g/4.5g | 464 kcal/20.4 g/5.3g | 501 kcal/17.6 g/15.5g |
| 11月14日 | 木 | ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐） | ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） ゼリー | ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 408 kcal/12.2 g/5.8g | 497 kcal/13.1 g/9.6g | 545 kcal/18.5 g/14.4g |
| 11月15日 | 金 | ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし） | ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） もも | ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 363 kcal/8.6 g/3.0g | 558 kcal/15.1 g/15.4g | 493 kcal/16.8 g/14.7g |
| 11月16日 | 土 | ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁（南瓜・はんぺん） | ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（里芋・小巻麩） フルーチェ | ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 ポテトマカロニサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 402 kcal/10.6 g/2.7g | 466 kcal/16.7 g/6.9g | 573 kcal/12.5 g/18.9g |

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。