

献立表

日付		朝	昼	夕
11月17日	日	ご飯 竹の子のおかか煮  大豆サラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁（豆腐・椎茸） オレンジ	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		447 kcal/13.0 g/9.6g	488 kcal/13.6 g/11.8g	447 kcal/15.1 g/8.4g
11月18日	月	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラとコーンの和え物 みそ汁（なめこ・大根）	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁（蒲鉾・ほうれん草） フルーツカクテル	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え 
熱量/タンパク質/脂質		391 kcal/8.4 g/4.2g	528 kcal/18.8 g/13.0g	529 kcal/16.6 g/14.2g
11月19日	火	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁（キャベツ・油揚げ）	きのご飯  エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） パイナップル	ご飯 麻婆茄子と肉団子の甘酢あん ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		416 kcal/14.3 g/7.2g	567 kcal/17.4 g/11.5g	475 kcal/15.4 g/10.6g
11月20日	水	ご飯 ソーセージの野菜炒め マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・小松菜）	ご飯 ハムカツとブロッコリーのミートソース 青菜としめじの白和え すまし汁（わかめ・白玉麩） ミニたい焼き	ご飯 さわらのゆず醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とちくわの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/8.3 g/7.4g	549 kcal/18.0 g/14.5g	473 kcal/18.2 g/8.2g
11月21日	木	ご飯 鯖の醤油漬焼き  春菊の和え物 みそ汁（蒲鉾・もやし）	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁（水菜・大根） 夏みかん	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質		402 kcal/16.0 g/5.9g	552 kcal/14.7 g/12.9g	470 kcal/18.4 g/9.3g
11月22日	金	ご飯 さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの胡麻和え みそ汁（青菜・豆腐）	けんちんうどん 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 バナナ 	ご飯  ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/9.2 g/2.8g	484 kcal/18.7 g/11.4g	514 kcal/16.4 g/12.9g
11月23日	土	 ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁（わかめ・玉子麩）	ご飯 鶏のすきやき風煮 青菜と大根の和え物 中華スープ（なると・卵） ぶどう	ご飯 エビフライとかにクリームコロッケ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜としめじコーンの和え物
熱量/タンパク質/脂質		407 kcal/12.8 g/5.9g	494 kcal/17.3 g/9.5g	494 kcal/14.3 g/11.7g

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。