

献立表

| 日付 | | 朝 | 昼 | 夕 |
|-------------|---|---|---|--|
| 11月24日 | 日 | ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾） | ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） ゼリー | ご飯  さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 377 kcal/11.0 g/4.7g | 552 kcal/14.2 g/13.5g | 473 kcal/19.4 g/10.7g |
| 11月25日 | 月 | ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（はんぺん・青梗菜） | ご飯  シーフードカレー 竹の子のおかか煮 青菜としめじの白和え もも | ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ（絹揚げ・じゃが芋） 白菜とゆかりの和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 345 kcal/8.2 g/1.7g | 504 kcal/24.8 g/7.3g | 609 kcal/17.2 g/24.5g |
| 11月26日 | 火 | ご飯  ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（豆腐・法菜） | ご飯 漁火アジフライとさつま芋レモン煮 菜の花の和え物 みそ汁（大根・わかめ） フルーチェ | ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトマカロニサラダ |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 400 kcal/11.2 g/6.1g | 497 kcal/13.6 g/6.8g | 517 kcal/13.7 g/14.9g |
| 11月27日 | 水 | ご飯  いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁（なめこ・白菜） | ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） オレンジ | ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 451 kcal/13.1 g/9.9g | 548 kcal/15.4 g/19.1g | 509 kcal/20.4 g/13.1g |
| 11月28日 | 木 | ご飯 ツナと大根の煮物 コーンと人参のサラダ みそ汁（油揚げ・じゃが芋） | ご飯 チキンクリームシチュー 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 フルーツカクテル | ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 421 kcal/10.1 g/6.6g | 518 kcal/14.8 g/8.3g | 537 kcal/19.5 g/16.2g |
| 11月29日 | 金 | ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） 春雨と大根の中華和え みそ汁（なめこ・キャベツ） | ご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・わかめ） パイナップル  | ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物 |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 390 kcal/10.3 g/3.3g | 559 kcal/18.8 g/13.6g | 526 kcal/18.4 g/15.0g |
| 11月30日 | 土 | ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁（里芋・いんげん） | ご飯 絹揚げ大根のそばろ煮 青菜としめじの白和え みそ汁（白玉麩・大根葉） ミニたい焼き | ご飯  タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え |
| 熱量/タンパク質/脂質 | | 365 kcal/9.7 g/2.4g | 456 kcal/20.5 g/6.0g | 521 kcal/22.0 g/13.4g |

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。