

献立表

日付		朝	昼	夕
11月15日	日	ご飯 ウイナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 夕とポトフのグラタン風 野菜トト煮込み・イゲン卵の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) プリン	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		370 kcal/9.5 g/4.7g	526 kcal/18.9 g/13.3g	476 kcal/15.8 g/8.2g
11月16日	月	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	ご飯 チキンカレー 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え 夏みかん	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		424 kcal/12.5 g/7.3g	558 kcal/13.7 g/14.2g	491 kcal/16.3 g/13.2g
11月17日	火	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(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・油揚げ) バナナ	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/10.8 g/4.7g	570 kcal/19.8 g/10.2g	496 kcal/17.8 g/13.6g
11月18日	水	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) ぶどう	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		414 kcal/8.0 g/7.7g	456 kcal/16.7 g/6.9g	546 kcal/13.8 g/14.3g
11月19日	木	ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(大根・葉) ゼリー	ご飯 チーズハンバーグデミソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		377 kcal/8.9 g/2.1g	504 kcal/13.4 g/14.4g	589 kcal/16.1 g/17.6g
11月20日	金	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	南蛮うどん(豚肉) さつま揚げの金平 ブロccoliーおかか和え もも	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/12.7 g/6.4g	679 kcal/23.1 g/7.5g	427 kcal/18.4 g/2.9g
11月21日	土	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯 牛肉の塩だれ炒め ペンネ・もやし赤ピーマン中華和え みそ汁(里芋・蒲鉾) フルーチェ	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/15.6 g/6.0g	476 kcal/14.8 g/7.3g	521 kcal/17.2 g/15.8g

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。