



献立表

日付		朝	昼	夕
11月29日	日	<p>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)</p>	<p>ご飯 おレツのチーズ掛けデミグラスソース 茄子と玉葱の和え物・小松菜ソテー 中華スープ(なると・卵) ゼリー</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ </p>
熱量/タンパク質/脂質		400 kcal/10.4 g/4.5g	499 kcal/13.5 g/14.9g	500 kcal/20.0 g/11.5g
11月30日	月	<p>ご飯 ウィンナー入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)</p>	<p>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・高野豆腐) もも</p>	<p>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 </p>
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.2 g/4.5g	549 kcal/17.4 g/15.4g	482 kcal/13.7 g/12.7g
12月1日	火	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
12月2日	水	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
12月3日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
12月4日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
12月5日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。