

献立表

日付	朝	昼	夕
 <p>11月1日 日</p>	<p>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・玉ねぎ)</p>	<p>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 中華スープ(なると・卵) フルーチェ</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	408 kcal/12.4 g/5.9g	476 kcal/14.8 g/7.3g	493 kcal/14.2 g/11.7g
<p>11月2日 月</p>	<p>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)</p>	<p>天ぷらうどん(竹輪紅生姜天・きつね) 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え オレンジゼリー</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	377 kcal/11.0 g/4.7g	676 kcal/20.0 g/9.2g	473 kcal/19.4 g/10.7g
 <p>11月3日 火</p>	<p>ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)</p>	<p>ご飯 いわしのハンバーグのトマトソース 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) フルーツカクテル</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	399 kcal/11.1 g/7.3g	504 kcal/17.2 g/9.2g	609 kcal/17.2 g/24.5g
<p>11月4日 水</p>	<p>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)</p>	<p>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) パイナップル</p>	<p>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 ポテトサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質	400 kcal/11.2 g/6.1g	496 kcal/13.7 g/6.8g	515 kcal/13.5 g/14.4g
<p>11月5日 木</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯  ドライカレー 若竹煮 青菜とちくわの和え物 プリン</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	451 kcal/13.1 g/9.9g	456 kcal/19.6 g/5.9g	509 kcal/20.4 g/13.1g
 <p>11月6日 金</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) 夏みかん</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	421 kcal/10.1 g/6.6g	502 kcal/16.3 g/7.9g	537 kcal/19.5 g/16.2g
<p>11月7日 土</p>	<p>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)</p>	<p>ご飯  豚キムチ風 ポテトサラダ・ブロッコリー玉子ソース みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.3 g/3.3g	570 kcal/15.7 g/12.9g	526 kcal/18.4 g/15.0g

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。