

献立表

日付		朝	昼	夕
11月8日	日	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 かれいのムニエル風味 小松菜中華和え・さつま芋胡麻和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) ぶどう	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	545 kcal/20.0 g/11.1g	513 kcal/22.3 g/14.0g
11月9日	月	ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) ゼリー	ご飯 メバルの煮付け  ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		405 kcal/9.8 g/3.4g	455 kcal/14.6 g/7.1g	449 kcal/17.6 g/5.5g
11月10日	火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)	ご飯 五目チラシずし(金時豆) 南瓜サラダ  みそ汁(豆腐・人参) もも	ご飯 酢鶏  さつま芋のレモン煮 青菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/10.4 g/5.7g	541 kcal/12.3 g/10.9g	518 kcal/13.7 g/12.0g
11月11日	水	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーチェ	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/11.7 g/7.7g	502 kcal/16.7 g/9.2g	463 kcal/13.8 g/7.4g
11月12日	木	ご飯 豚じゃが  もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) オレンジゼリー	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/9.5 g/5.5g	526 kcal/17.2 g/14.6g	459 kcal/21.0 g/11.0g
11月13日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	きのご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え  みそ汁(水菜・もやし) フルーツカクテル	ご飯 かに玉甘酢あん和白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/16.1 g/6.8g	560 kcal/19.3 g/15.8g	488 kcal/14.5 g/11.7g
11月14日	土	ご飯 おでん風煮  葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 大豆トマト煮・きのこペンネ みそ汁(さつま芋・玉葱) パイナップル	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		382 kcal/9.3 g/2.8g	494 kcal/11.4 g/5.1g	521 kcal/18.7 g/12.3g

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。