

献立表

日付		朝	昼	夕
11月22日	日	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・油揚げ)	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 すまし汁(えのき・わかめ) オレンジゼリー	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/12.1 g/4.2g	526 kcal/19.9 g/11.1g	486 kcal/17.2 g/10.5g
11月23日	月	ご飯 ハムステーキ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(竹輪・高野豆腐)	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁(豆腐・菜の花) フルーツカクテル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		428 kcal/12.8 g/9.6g	524 kcal/21.3 g/13.1g	561 kcal/22.3 g/17.5g
11月24日	火	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 豚肉と白菜のクリームシチュー 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え パイナップル	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		474 kcal/10.3 g/8.0g	510 kcal/16.2 g/8.8g	453 kcal/18.3 g/8.7g
11月25日	水	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) プリン	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.4 g/2.4g	645 kcal/19.4 g/23.9g	542 kcal/13.3 g/16.6g
11月26日	木	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	さつまいもご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこと竹輪のおろし和え すまし汁(椎茸・わかめ) 夏みかん	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		425 kcal/11.4 g/8.5g	534 kcal/17.8 g/7.5g	587 kcal/18.2 g/20.7g
11月27日	金	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁(南瓜・人参)	ご飯 チーズハンバーグのデミソース カリフラワーサラダ コンソメスープ(白菜・じゃが芋) バナナ	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		460 kcal/14.3 g/10.7g	578 kcal/15.9 g/12.2g	509 kcal/14.7 g/17.0g
11月28日	土	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	ご飯 やわらか豚オムレツ ナムル・スクランブルエッグ みそ汁(水菜・大根) ぶどう	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/12.1 g/5.2g	502 kcal/15.8 g/12.3g	482 kcal/13.1 g/8.8g

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。