

# 献立表

日付		朝	昼	夕
11月29日	日	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)	ご飯 オム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	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ 
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	ご飯 ウィナー入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)	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	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 
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 さつま芋のかにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 焼き鳥と野菜炒め  春菊の和え物 すまし汁(なめこ・大根) フルーチェ	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		464 kcal/8.5 g/8.6g	487 kcal/17.9 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
12月2日	水	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	ご飯 三色丼(鶏・人参・葉大根) ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) オレンジゼリー	ご飯 アジの南蛮漬け  南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.2 g/3.5g	446 kcal/23.5 g/3.6g	518 kcal/17.6 g/12.1g
12月3日	木	 ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) フルーツカクテル	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル 
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/8.9 g/4.6g	495 kcal/17.2 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
12月4日	金	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 五目チラシずし(ゆかり風味) キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) パイナップル 	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花  大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/11.2 g/4.5g	410 kcal/12.4 g/4.7g	496 kcal/17.5 g/15.1g
12月5日	土	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) プリン	ご飯 トンカツの卵とじ  切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質		408 kcal/12.2 g/5.8g	510 kcal/15.6 g/9.6g	536 kcal/17.8 g/13.9g

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。