

日付	朝	昼	夕
 10月31日 日	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおほかた和え 中華スープ(豆腐・白菜) ぶどう	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質	404 kcal/12.5 g/6.4g	536 kcal/17.5 g/11.9g	427 kcal/18.4 g/2.9g
 11月1日 月	ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) 水ようかん	ご飯 焼き鱈の卵あんと海鮮団子フライ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質	429 kcal/15.7 g/6.1g	484 kcal/18.0 g/6.7g	458 kcal/20.3 g/8.9g
11月2日 火	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 ベーコンと白菜のクリームシチュー 鶏じゃが いんげんの胡麻和え もも	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	394 kcal/12.5 g/4.5g	553 kcal/13.5 g/14.9g	493 kcal/17.3 g/11.0g
 11月3日 水	ご飯 玉子焼き 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) フルーチェ	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	403 kcal/12.0 g/6.7g	457 kcal/17.6 g/8.2g	561 kcal/22.3 g/17.5g
11月4日 木	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 三色丼(鶏・人参・法菜) キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁(なめこ・大根) オレンジゼリー	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	473 kcal/10.4 g/8.1g	435 kcal/23.2 g/3.3g	449 kcal/18.2 g/8.7g
11月5日 金	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おほかた和え 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) パイナップル	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	363 kcal/11.3 g/2.4g	643 kcal/17.2 g/24.1g	560 kcal/13.5 g/18.0g
11月6日 土	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)	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 中華スープ(なると・卵) プリン	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	427 kcal/11.6 g/8.6g	488 kcal/20.3 g/7.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g

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。