

日付		朝	昼	夕
11月28日	日	<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 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮団子フライ 青菜とちくわの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) 夏みかん</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	573 kcal/18.0 g/18.0g	509 kcal/20.4 g/13.1g
11月29日	月	<p>ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ 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) バナナ</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		413 kcal/9.9 g/5.7g	547 kcal/16.6 g/7.5g	554 kcal/19.7 g/17.6g
11月30日	火	<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>わかめ海老天うどん 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え ぶどう</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/10.1 g/3.4g	435kcal/15.9 g/3.3g	516 kcal/18.2 g/14.9g
12月1日	水	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>
熱量/タンパク質/脂質				
12月2日	木	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>
熱量/タンパク質/脂質				
12月3日	金	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>
熱量/タンパク質/脂質				
12月4日	土	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>	<p>ご飯</p>
熱量/タンパク質/脂質				

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。