

日付	朝	昼	夕
11月21日 日	<p>ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)</p>	<p>ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) 水ようかん</p>	<p>ご飯 さわらの醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	385 kcal/9.3 g/3.2g	536 kcal/18.5 g/9.8g	461 kcal/18.8 g/7.1g
11月22日 月	<p>ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)</p>	<p>ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 里芋の和風サラダ みそ汁(水菜・大根) もも</p>	<p>ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	404 kcal/16.2 g/5.9g	554 kcal/14.7 g/12.9g	473 kcal/18.7 g/11.0g
 11月23日 火	<p>ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) フルーチェ</p>	<p>ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	381 kcal/11.2 g/4.6g	460 kcal/20.1 g/5.0g	502 kcal/15.6 g/12.7g
11月24日 水	<p>ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)</p>	<p>昆布と舞茸の炊き込み 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し すまし汁(なると・卵) オレンジゼリー</p>	<p>ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	406 kcal/12.4 g/5.8g	490 kcal/18.3 g/9.5g	529 kcal/13.8 g/15.6g
11月25日 木	<p>ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)</p>	<p>ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) パイナップル</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.2 g/6.3g	572 kcal/13.8 g/14.5g	475 kcal/19.4 g/10.7g
11月26日 金	<p>ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁(はんぺん・青梗菜)</p>	<p>ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) プリン</p>	<p>ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	385 kcal/9.6 g/5.2g	484 kcal/23.6 g/7.0g	615 kcal/17.7 g/25.0g
11月27日 土	<p>ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)</p>	<p>ご飯 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質	396 kcal/11.4 g/5.6g	477 kcal/12.9 g/9.2g	515 kcal/13.5 g/14.4g

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。