

日付	朝	昼	夕
11月7日 日	<p>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)</p>	<p>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) フルーツカクテル</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	477 kcal/14.5 g/12.2g	524 kcal/15.0 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g
11月8日 月	<p>ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)</p>	<p>きのこご飯 ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え みそ汁(水菜・大根) 夏みかん</p>	<p>ご飯 鮭漬け焼きおろしあんかけ ハムのナポリタン 白菜の磯風味和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	418 kcal/12.2 g/5.2g	574 kcal/20.2 g/14.5g	446 kcal/19.0 g/5.5g
11月9日 火	<p>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)</p>	<p>ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) バナナ</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質	398 kcal/10.0 g/4.4g	607 kcal/12.5 g/11.1g	496 kcal/20.2 g/11.6g
11月10日 水	<p>ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁(里芋・蒲鉾)</p>	<p>南蛮うどん(豚肉) キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え ぶどう</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	393 kcal/10.9 g/4.8g	521 kcal/22.5 g/10.2g	475 kcal/13.3 g/12.7g
11月11日 木	<p>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)</p>	<p>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) 水ようかん</p> 	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	456 kcal/8.5 g/8.7g	489 kcal/17.9 g/9.1g	487 kcal/16.8 g/11.0g
11月12日 金	<p>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)</p>	<p>ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) もも</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	382 kcal/11.1 g/3.4g	467 kcal/15.1 g/8.0g	518 kcal/17.6 g/12.1g
11月13日 土	<p>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)</p>	<p>ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) フルーチェ</p>	<p>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</p>
熱量/タンパク質/脂質	391 kcal/8.9 g/4.7g	498 kcal/17.1 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g

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。