

日付	朝	昼	夕
11月14日 日	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) オレンジゼリー	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質	392 kcal/11.4 g/4.5g	508 kcal/15.3 g/13.1g	496 kcal/17.5 g/15.1g
11月15日 月	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え 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) パイナップル	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	489 kcal/12.8 g/8.9g	536 kcal/17.8 g/13.9g
11月16日 火	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	五目チラシずし(金時豆) カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・人参) プリン	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質	364 kcal/7.6 g/2.6g	528 kcal/14.4 g/10.5g	490 kcal/16.8 g/14.9g
11月17日 水	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	ご飯 ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(里芋・卵) フルーツカクテル	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質	403 kcal/10.3 g/2.7g	478 kcal/17.3 g/9.4g	561 kcal/11.3 g/17.0g
11月18日 木	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 海老団子とオムレツのクリームソース コーンと人参のサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) 夏みかん	ご飯 煮込みハンバーグ ハムと白菜の中華炒め 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質	450 kcal/13.2 g/9.9g	494 kcal/13.8 g/11.8g	450 kcal/15.0 g/8.4g
11月19日 金	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 シーフードカレー ひじきと大豆の煮物 南瓜サラダ バナナ	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/8.3 g/4.1g	647 kcal/26.9 g/13.6g	501 kcal/15.5 g/14.1g
11月20日 土	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 エビカツと玉子焼き キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・はんぺん) ぶどう	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/14.7 g/7.4g	527 kcal/14.6 g/9.3g	444 kcal/18.3 g/4.7g

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。