

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 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)</p>	<p>ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) 水ようかん</p>	<p>ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	376 kcal/8.6 g/3.3g	461 kcal/18.0 g/6.9g	435 kcal/18.3 g/8.7g
12月2日 木	<p>ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)</p> 	<p>菜めし おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) もも</p>	<p>ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ</p> 
熱量/タンパク質/脂質	405 kcal/9.0 g/2.7g	479 kcal/16.0 g/7.9g	452 kcal/17.8 g/5.6g
12月3日 金	<p>ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(小松菜・高野豆腐)</p>	<p>ご飯 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁(豆腐・人参) フルーチェ</p> 	<p>ご飯 酢鶏 さつま芋のレモンあんかけ 青菜と大根の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質	389 kcal/10.4 g/5.6g	547 kcal/19.6 g/15.0g	519 kcal/13.6 g/12.0g
12月4日 土	<p>ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁(じゃが芋・青梗菜)</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) オレンジゼリー</p> 	<p>ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜のおかか和え</p>
熱量/タンパク質/脂質	430 kcal/11.7 g/7.7g	491 kcal/16.9 g/9.4g	469 kcal/14.1 g/8.0g

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。