

日付		朝	昼	夕
11月20日	日	<p>ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁(南瓜・玉葱)</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁(えのき・わかめ) パイナップル</p>	<p>ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き 白菜と豚肉の旨煮 青菜と大根の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		413 kcal/8.0 g/7.6g	448 kcal/16.9 g/6.9g	550 kcal/13.8 g/14.6g
11月21日	月	<p>ご飯 炊き合わせ(イカ団子・じゃが芋) 大根かつお風味甘酢漬け みそ汁(キャベツ・人参)</p>	<p>きのこご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草胡麻和え みそ汁(大根・葉) プリン</p>	<p>ご飯 チーズハンバーグデミソース 小松菜とベーコンの洋風煮 南瓜サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/8.9 g/2.1g	574 kcal/19.7 g/16.8g	584 kcal/16.4 g/17.7g
11月22日	火	<p>ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・玉ねぎ)</p>	<p>ご飯 おろし醤油トンカツ ブロッコリーおかか和え 中華スープ(豆腐・白菜) フルーツカクテル</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/12.5 g/6.4g	524 kcal/17.5 g/11.9g	428 kcal/18.5 g/2.9g
11月23日	水	<p>ご飯 鯖のつけ焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁(さつま芋・麩)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) 夏みかん</p>	<p>ご飯 鱈の煮つけ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		429 kcal/15.7 g/6.1g	485 kcal/18.4 g/7.0g	390 kcal/17.9 g/3.9g
11月24日	木	<p>ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁(水菜・南瓜)</p>	<p>ご飯 ベーコンと白菜のクリームシチュー 鶏じゃが いんげんの胡麻和え バナナ</p>	<p>ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		392 kcal/11.8 g/3.7g	604 kcal/14.3 g/14.9g	493 kcal/17.3 g/11.0g
11月25日	金	<p>ご飯 玉子焼き ハムマリネ みそ汁(竹輪・高野豆腐)</p>	<p>ご飯 タンドリーチキン 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(豆腐・菜の花) ぶどう</p>	<p>ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 ソース焼きそば 大豆サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/13.0 g/10.5g	503 kcal/20.9 g/9.4g	551 kcal/21.8 g/16.8g
11月26日	土	<p>ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁(わかめ・里芋)</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 水菜とちくわの和え物 みそ汁(なめこ・大根) 水ようかん</p>	<p>ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き キャベツとさつま揚げの胡麻和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		467 kcal/9.8 g/7.6g	416 kcal/11.2 g/3.9g	450 kcal/17.8 g/9.1g

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。