

日付		朝	昼	夕
11月27日	日	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁(玉子麩・キャベツ)	ご飯 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) もも	ご飯 エビカツとミニオムレツ 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/11.1 g/2.3g	641 kcal/17.2 g/24.1g	560 kcal/13.5 g/18.0g
11月28日	月	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツとツナ和え みそ汁(かまぼこ・いんげん)	ご飯 ホキ揚げの和風カレーあんかけ きのこ竹輪のおろし和え 中華スープ(なると・卵) フルーチェ	ご飯 ハムカツとミートソースパスタ ごぼうしぐれ煮 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/11.3 g/8.2g	485 kcal/17.8 g/7.9g	587 kcal/18.2 g/20.7g
11月29日	火	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)	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) オレンジゼリー	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
熱量/タンパク質/脂質		477 kcal/14.5 g/12.2g	517 kcal/14.9 g/12.2g	515 kcal/15.0 g/17.7g
11月30日	水	ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)	けんちんうどん ソーストンカツ ブロッコリーおかか和え パイナップル	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
熱量/タンパク質/脂質		418 kcal/12.2 g/5.2g	628 kcal/27.3 g/17.3g	446 kcal/19.0 g/5.5g
12月1日	木	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
12月2日	金	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
12月3日	土	ご飯	ご飯	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

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。