

日付		朝	昼	夕
11月6日	日	<p>ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)</p>	<p>ご飯 照り焼きミニハンバーグとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) 水ようかん</p>	<p>ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/11.4 g/5.6g	500 kcal/13.4 g/12.3g	497 kcal/13.9 g/12.3g
11月7日	月	<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) もも</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		440 kcal/12.7 g/9.2g	548 kcal/18.2 g/15.9g	544 kcal/23.7 g/15.2g
11月8日	火	<p>ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(青梗菜・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) フルーチェ</p>	<p>ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と赤カマの和え物</p>
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/8.9 g/4.7g	498 kcal/15.6 g/7.5g	533 kcal/18.7 g/15.6g
11月9日	水	<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>ご飯 とんかつ卵とし キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジゼリー</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	551 kcal/18.7 g/13.6g	511 kcal/17.8 g/14.7g
11月10日	木	<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) パイナップル</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	458 kcal/18.1 g/6.9g	480 kcal/21.9 g/10.8g
11月11日	金	<p>ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)</p>	<p>ご飯 和風おろしハンバーグ 白菜とささみの和え物 すまし汁(法菜・卵) プリン</p>	<p>ご飯 ぶりの生姜煮 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	468 kcal/18.7 g/6.5g	484 kcal/18.7 g/12.5g
11月12日	土	<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) フルーツカクテル</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	544 kcal/19.7 g/15.0g	519 kcal/13.6 g/12.0g

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。