

日付		朝	昼	夕
11月13日	日	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)	ご飯 赤魚の煮付け サツマイモサラダ みそ汁(玉ねぎ・小松菜) 夏みかん	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
熱量/タンパク質/脂質		432 kcal/11.5 g/8.0g	485 kcal/16.3 g/8.6g	469 kcal/14.1 g/8.0g
11月14日	月	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 大根ゆかり和え みそ汁(南瓜・えのき) バナナ	ご飯 さばのつけ焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		421 kcal/9.6 g/5.5g	558 kcal/16.9 g/13.4g	445 kcal/20.5 g/9.9g
11月15日	火	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 ポークカレー ブロッコリーの洋風炒め いんげんの胡麻和え ぶどう	ご飯 かに玉甘酢あん和白はんぺんの素焼き 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/16.3 g/7.3g	549 kcal/17.6 g/11.6g	498 kcal/14.8 g/12.5g
11月16日	水	ご飯 おでん風煮 葉大根のとろろ みそ汁(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉のチリソース もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 水ようかん	ご飯 白身フライソースがけ 大豆のトマト煮こみ 白菜甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/9.3 g/2.8g	559 kcal/16.8 g/14.3g	516 kcal/17.7 g/12.1g
11月17日	木	ご飯 ウインナー入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁(高野豆腐・わかめ)	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) もも	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		375 kcal/9.4 g/5.2g	471 kcal/18.1 g/4.0g	468 kcal/15.4 g/7.8g
11月18日	金	ご飯 ひじきの煮物と花しんじょ 白菜のなめたけ和え みそ汁(キャベツ・ベーコン)	きのこ海老天うどん 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え フルーチェ	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		427 kcal/11.7 g/8.2g	516 kcal/23.2 g/10.2g	491 kcal/16.3 g/13.2g
11月19日	土	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(玉ねぎ・コーン)	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(水菜・玉子麩) オレンジゼリー	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/10.3 g/6.9g	504 kcal/18.3 g/9.7g	496 kcal/17.8 g/13.6g

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。