

日付		朝	昼	夕
11月27日	日	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
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	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
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	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
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	<p>ご飯 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・卵)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
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	<p>ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁(じゃが芋・菜の花)</p>	<p>ご飯 カレーコロッケとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁(椎茸・わかめ) プリン</p>	<p>ご飯 ぶりの煮付けと花しんじょ 筑前煮 南瓜サラダ</p>
熱量/タンパク質/脂質		395 kcal/10.0 g/4.3g	555 kcal/14.0 g/12.2g	547 kcal/20.1 g/18.9g
12月2日	金	<p>ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草お浸し みそ汁(里芋・蒲鉾)</p>	<p>五目チラシずし(金時豆) いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・南瓜)</p>	<p>ご飯 海老とサーモンのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/10.8 g/4.3g	461 kcal/11.6 g/4.9g	491 kcal/14.6 g/13.1g
12月3日	土	<p>ご飯 焼き豆腐かにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・竹輪)</p>	<p>ご飯 焼き鳥と牛肉入り野菜チャプチェ 野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) 夏みかん</p>	<p>ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃが 白菜のおかか和え</p>
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/11.7 g/10.5g	495 kcal/17.8 g/10.9g	486 kcal/16.8 g/11.0g

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。