

日付		朝	昼	夕
11月26日	日	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 さば焼きとカレーボール ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） プリン	ご飯 チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 春雨のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		413 kcal/9.3 g/8.1g	508 kcal/23.9 g/10.6g	510 kcal/20.0 g/11.6g
11月27日	月	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁（サツマイモ・青梗菜）	ご飯 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁（南瓜・いんげん） フルーツカクテル	ご飯 ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		403 kcal/9.5 g/5.2g	536 kcal/16.6 g/13.7g	484 kcal/21.2 g/12.3g
11月28日	火	ご飯 ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（えのき・法菜）	ご飯 タラの唐揚げカレーあんかけ 菜の花の和え物 すまし汁（わかめ・玉子麩） 夏みかん	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/9.9 g/6.1g	470 kcal/18.4 g/7.6g	557 kcal/18.9 g/18.0g
11月29日	水	ご飯 鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 鶏と卵の親子煮 野菜マリネ みそ汁（菜の花・高野豆腐） バナナ	ご飯 揚出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		422 kcal/14.8 g/7.5g	549 kcal/18.2 g/12.2g	527 kcal/14.6 g/17.6g
11月30日	木	ご飯 ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁（里芋・いんげん）	豆乳スープの坦々うどん かわいい西京焼とお好み焼き（麺の日） 小松菜と赤カマの和え物 ぶどう	ご飯 カレーコロケ 豚肉と青梗菜の煮物 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		419 kcal/10.5 g/6.1g	788 kcal/38.9 g/13.4g	544 kcal/13.9 g/18.6g
12月1日	金	ご飯 南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁（ほうれん草・玉葱）	ご飯 ホキ揚のマリネ風 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ（カリフラワー・ソーセージ） 水ようかん	ご飯 かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		374 kcal/10.7 g/1.4g	525 kcal/16.9 g/14.4g	554 kcal/16.9 g/20.7g
12月2日	土	ご飯 大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁（青梗菜・じゃが芋）	ご飯 チーズハンバーグのデミソース 法菜としめじの白和え みそ汁（こまき麩・わかめ） もも	ご飯 赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ
熱量/タンパク質/脂質		381 kcal/10.4 g/3.6g	526 kcal/16.3 g/12.8g	492 kcal/19.5 g/10.7g

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。