

11月週間献立表

	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布の佃煮・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー: 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え イカの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 402kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 味噌汁・牛乳 エネルギー: 555kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 442kcal
	バターロール ブルーベリージャム いわしの梅煮・はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鰯のバター焼き 南瓜のそぼろあんかけ・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	レーズンパン 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え ロールキャベツのコンソメ煮 ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 菜の花の煮浸し・マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 目玉焼き・南瓜の煮物 アスパラサラダ ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鮭の塩焼き・卵の花 白菜のドレッシング和え コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 671kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 589kcal	けんちんうどん コロッケ 胡麻和え ゼリー エネルギー: 492kcal	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 605kcal	チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー: 489kcal	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 419kcal	御飯 ポークチャップ いんげんのソテー ごぼうサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 668kcal
	夕食	御飯 鰹の南蛮漬け 京がんも煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁・漬物 エネルギー: 482kcal	御飯 鯖の塩焼き じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 427kcal	御飯 ポークソテー さつま芋のレモン煮 白菜の生姜あ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 575kcal	御飯 照り焼きチキン 帆立の風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 422kcal	御飯 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉の炒め物 胡瓜の塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 486kcal	御飯 鶏と大根の煮物 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 443kcal
日計	エネルギー: 1619kcal	エネルギー: 1503kcal	エネルギー: 1496kcal	エネルギー: 1429kcal	エネルギー: 1456kcal	エネルギー: 1417kcal	エネルギー: 1559kcal
	蛋白 60.1g 塩分 8.9g	蛋白 67.7g 塩分 9.2g	蛋白 56.4g 塩分 8.9g	蛋白 61.6g 塩分 9.1g	蛋白 61.4g 塩分 8.8g	蛋白 58.8g 塩分 9.1g	蛋白 62.5g 塩分 8.6g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。