

# 11月週間献立表

	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 435kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 378kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 556kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花の辛子和え 味噌汁・牛乳 エネルギー: 444kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 温泉卵 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 417kcal
	レーズンパン 鯖のムニエル 五目大豆煮 小松菜の海苔和え ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 卵豆腐・切干の炒め煮 焼き茄子 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム ほっけのバター焼き・豆腐サラダ 里芋とさつま揚げの煮物 ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム スクランブルエッグ・煮浸し カリフラワードレッシング和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 野菜炒め 菜の花のドレッシング和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・温泉卵 マカロニサラダ ココア・牛乳
昼食	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め カリフラワーのカニ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 588kcal	御飯 鯖のカレーフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー: 532kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 556kcal	炊き込みカレーピラフ スペイン風オムレツ アスパラサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 527kcal	味噌ラーメン しゅうまい ほうれん草の胡麻和え デザート エネルギー: 547kcal	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪とツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 598kcal	御飯 鮭の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子和え 果物 味噌汁 エネルギー: 543kcal
	夕食	御飯 鯖の照り焼き ぜんまいの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁・漬物 エネルギー: 395kcal	御飯 鶏の磯辺焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 440kcal	親子丼 巾着煮 ブロッコリーの和風和え 金時煮豆 味噌汁 エネルギー: 492kcal	御飯 ホキの漬け焼き あさり大根 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 438kcal	御飯 鯖の味噌煮 人参シリシリ キャベツの和風和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 478kcal	悠々御膳 内容確定次第 お知らせいたします
日計	エネルギー: 1418kcal 蛋白 60.4g 塩分 9.1g	エネルギー: 1350kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.5g	エネルギー: 1604kcal 蛋白 63.4g 塩分 9.1g	エネルギー: 1456kcal 蛋白 63.5g 塩分 9.0g	エネルギー: 1519kcal 蛋白 21.3g 塩分 9.4g	エネルギー: 1485kcal 蛋白 44.7g 塩分 8.7g	エネルギー: 1494kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.9g

※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。