

11月週間献立表

	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布巻き ふりかけ・牛乳 エネルギー： 435kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 378kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 556kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 491kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー： 444kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め キャベツの柚子胡椒和え ふりかけ・牛乳 エネルギー： 417kcal
昼食	食パン ブルーベリージャム いわしの梅煮・マカロニサラダ キャベツと厚揚げの炒め煮 南瓜スープ・牛乳 御飯	バターロール リンゴジャム 鰯のバター焼き 花型豆腐煮・菜の花の辛子和え コーンスープ・牛乳 御飯	クルミパン イチゴジャム 鮭のムニエル・卵の花 白菜の胡麻和え ココア・牛乳 御飯	レーズンパン 赤魚のバター焼き 金平ごぼう ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳 鶏飯丼	クロワッサン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳 御飯	食パン リンゴジャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 菜の花の和風和え ココア・牛乳 月見うどん	バターロール イチゴジャム 目玉焼き・野菜炒め キャベツの和え物 南瓜スープ・牛乳 御飯
夕食	鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー： 588kcal	煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 532kcal	赤魚の煮つけ マーボー春雨 ほうれん草の菜種和え 果物 味噌汁 エネルギー： 556kcal	きりたんぼ汁 ふろふき大根 浅漬け 果物 エネルギー： 527kcal	鯖の竜田揚げ 菜の花アサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー： 547kcal	コロケ 白菜の柚子香り和え 果物 エネルギー： 598kcal	鶏肉の山椒焼き 大根のあんかけ煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 543kcal
夕食	ゆかり御飯 ほっけの塩焼き 蓮根の金平 南瓜サラダ 味噌汁・漬物 エネルギー： 395kcal	御飯 八宝菜 焼き餃子 浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 440kcal	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め ジャーマンポテト もやしの辛子和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 492kcal	御飯 ほっけのみりん焼き 筑前煮 いんげんのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 438kcal	御飯 鶏肉の塩レモン焼き じゃが芋のコンソメ煮 オニオンサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 478kcal	御飯 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 443kcal	御飯 赤魚の葱マヨ焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 534kcal
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。