

# 11月週間献立表

	11月19日 (日)	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー： 480kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 500kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 511kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵サラダ のり佃煮・牛乳 エネルギー： 506kcal	御飯・味噌汁 海鮮バーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め煮 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー： 516kcal
昼食	クロワッサン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・ひじきの炒り煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 453kcal	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き・目玉焼き オクラなめこ和え ココア・牛乳 エネルギー： 517kcal	バターロール リンゴジャム 鮭のバター焼き・マカロニサラダ キャベツの卵とじ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 459kcal	クルミパン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・ミートボール もずく酢 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 579kcal	レーズンパン 鯖のバター焼き 大根とこんにゃく煮 卵サラダ ココア・牛乳 エネルギー： 521kcal	クロワッサン イチゴジャム 海鮮バーグ・切干の炒め煮 青菜のなめ茸和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 611kcal	食パン リンゴジャム 蓮根と竹輪の炒め煮 卵ロール・なめ茸おろし コーンスープ・牛乳 エネルギー： 583kcal
夕食	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青梗菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 551kcal	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁 エネルギー： 414kcal	御飯 ほっけの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラ昆布の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 482kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 509kcal	御飯 山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー： 523kcal	御飯 鰹のピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 511kcal	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の海苔和え 果物 味噌汁 エネルギー： 411kcal
日計	エネルギー： 1470kcal 蛋白 62.4g 塩分 9.9g	エネルギー： 1411kcal 蛋白 59.2g 塩分 8.7g	エネルギー： 1441kcal 蛋白 59.6g 塩分 8.3g	エネルギー： 1599kcal 蛋白 59.5g 塩分 8.9g	エネルギー： 1550kcal 蛋白 55.6g 塩分 8.7g	エネルギー： 1554kcal 蛋白 57.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1510kcal 蛋白 58.1g 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。