

# 11月週間献立表

	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花のお浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き もやしの味噌マヨネーズ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 473kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 470kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー： 476kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 506kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal
昼食	バターロール ブルーベリージャム いわしのみぞれ煮 菜の花のお浸し・厚焼き玉子 ココア・牛乳 エネルギー： 598kcal	クルミパン イチゴジャム 鮭のバター焼き・卵の花 もやしの味噌マヨネーズ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 680kcal	レーズンパン 鱈のバター焼き 落の炒め煮 ポテトサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 549kcal	クロワッサン リンゴジャム オムレツ・胡瓜の和え物 じゃが芋とピーマンのソテー ココア・牛乳 エネルギー： 453kcal	食パン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・南瓜サラダ アスパラベーコンソテー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 426kcal	バターロール イチゴジャム 鯖のムニエル・ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え コーンスープ・牛乳 エネルギー： 458kcal	クルミパン リンゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ココア・牛乳 エネルギー： 586kcal
夕食	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 483kcal	パン 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーのサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー： 449kcal	塩ラーメン 春巻き いんげんの胡麻和え 果物 エネルギー： 453kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 617kcal	御飯 鶏のミリン漬け焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 523kcal	御飯 オムライス カラフルサラダ プリン コンソメスープ エネルギー： 512kcal	御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げと小松菜の煮物 胡麻胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー： 503kcal
日計	エネルギー： 1608kcal 蛋白 57.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1602kcal 蛋白 65.6g 塩分 9.0g	エネルギー： 1472kcal 蛋白 59.8g 塩分 9.2g	エネルギー： 1584kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.8g	エネルギー： 1425kcal 蛋白 64.3g 塩分 8.8g	エネルギー： 1476kcal 蛋白 59.6g 塩分 8.4g	エネルギー： 1549kcal 蛋白 58.7g 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。