

11月献立表

mon月

tue火

wed水

thu木

fri金

															1														
															タラのチリソースがけ ポイルキャベツ ごぼうのチャブチェ ほうれん草のごま和え 肉団子・うぐいす豆煮 ご飯・牛乳														
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	896	kcal	蛋白質	34.4	g									
脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質		g	塩分	g	脂質	23.1	g	塩分	2.6	g									
4					5					6					7					8									
振替休日					八宝菜・ゆで玉子 炊き合わせ(信田巻・人参・蓮根) 春巻き 切り干し大根サラダ ご飯・牛乳					鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリー・粉吹き芋 インゲンソテー ポークビーンズ・もずくサラダ・柿 ご飯・牛乳					厚揚げと豚肉の味噌炒め コロッケ ひじきの煮つけ 蓮根の梅肉あえ ご飯・牛乳					チキンのカレー風味焼き コールスロー・ブロッコリー 切り干し大根の甘酢いため インゲンの胡麻和え・玉子焼き オレンジ・ご飯・牛乳									
エネルギー		kcal	蛋白質	g	エネルギー	856	kcal	蛋白質	27.5	g	エネルギー	882	kcal	蛋白質	38.7	g	エネルギー	903	kcal	蛋白質	26.7	g	エネルギー	864	kcal	蛋白質	35.8	g	
脂質		g	塩分	g	脂質	26	g	塩分	2.6	g	脂質	25	g	塩分	2	g	脂質	27.9	g	塩分	2.1	g	脂質	28.4	g	塩分	2.1	g	
11					12					13					14					15									
トマト包みメンチ・ぶりの照り焼き コールスロー・カットコーン 豆腐ステーキ いんげんのピーナツ和え 昆布と野菜のサウザンサラダ ご飯・牛乳					鶏肉のきじ焼き ポテトソテー 豆腐チャンプルー 大根と蒟蒻の田楽 おかか和え 麦ご飯・牛乳					イカの千種揚げ 豚肉ときのこのしぐれ煮・ブロッコリー あさりとキャベツの味噌あえ フランクソテー・干しエビの佃煮 ご飯・牛乳					豚肉の柳川風 エビフライ 豆腐と昆布のサラダ 南瓜のいとこ煮・野沢菜ふりかけ ご飯・牛乳					チリコンカン わかめとコーンのサラダ 小松菜としめじのソテー ホタテ風味フライ りんご ご飯・牛乳									
エネルギー	885	kcal	蛋白質	37.1	g	エネルギー	854	kcal	蛋白質	35.3	g	エネルギー	830	kcal	蛋白質	36.5	g	エネルギー	877	kcal	蛋白質	33.1	g	エネルギー	869	kcal	蛋白質	30.3	g
脂質	25.5	g	塩分	2.4	g	脂質	25.8	g	塩分	2.2	g	脂質	24.4	g	塩分	2.8	g	脂質	23.6	g	塩分	2.7	g	脂質	25.3	g	塩分	2.9	g
18					19					20					21					22									
ささみチーズカツ カリフラワーときのこのソテー ミートオムレツ・ごぼうサラダ 高野豆腐のカレー煮・コンソメポテト ご飯・牛乳					豆腐の中華煮 揚げ餃子 ひじきとさつま芋のサラダ チヂミ 麦ご飯・牛乳					味噌カツ・コールスロー 春雨の甘酢和え 人参しりしり 高野豆腐のそぼろ煮 ご飯・牛乳					竹輪の二色揚げ 塩鶏肉じゃが・蓮根炒め 小松菜とチーズの海苔じゃこ和え お好み焼き 麦ご飯・牛乳					ポークピカタ・トマトソース 小松菜のソテー 甘酢いため ブロッコリーのごまサラダ しんじょう煮 ご飯・牛乳									
エネルギー	857	kcal	蛋白質	27.5	g	エネルギー	873	kcal	蛋白質	28	g	エネルギー	901	kcal	蛋白質	31.8	g	エネルギー	836	kcal	蛋白質	28	g	エネルギー	889	kcal	蛋白質	34.8	g
脂質	24.3	g	塩分	2.8	g	脂質	26.1	g	塩分	2.3	g	脂質	22.5	g	塩分	2.3	g	脂質	21.9	g	塩分	2.8	g	脂質	30.4	g	塩分	2	g
25					26					27					28					29									
煮魚 付け合わせ(南瓜・人参・いんげん) ベーコンとごぼうの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え さつま芋フライ・ご飯・牛乳					鶏肉の胡麻揚げ いんげんのお浸し 山菜きんぴら 竹輪の照り煮・花野菜サラダ ご飯・牛乳					マーボー豆腐 具入り玉子焼き 塩焼きそば ゆかり大根・海鮮焼売 ご飯・牛乳					ハンバーグきのこのソース マカロニソテー・人参甘煮 白滝のサラダ さつま芋のクリーム煮・チキンナゲット ご飯・牛乳					三色丼(具) 大豆の磯煮 大根とわかめのポン酢和え チーズ ご飯・牛乳									
エネルギー	834	kcal	蛋白質	32.4	g	エネルギー	851	kcal	蛋白質	31.4	g	エネルギー	839	kcal	蛋白質	31.2	g	エネルギー	908	kcal	蛋白質	28.6	g	エネルギー	862	kcal	蛋白質	37.3	g
脂質	21.1	g	塩分	2.1	g	脂質	28.1	g	塩分	2.2	g	脂質	24.1	g	塩分	2.3	g	脂質	25.1	g	塩分	2.7	g	脂質	27.6	g	塩分	2.9	g

調整には万全を期しておりますが、材料の購入上多少の変更はご了承願います。
ご飯に使用しているお米は国産米となっています。
お問い合わせは栄養士 小山内まで。

