



11月のお献立



		11月 1日(金曜日)	11月 2日(土曜日)	11月 3日(日曜日)	11月 4日(月曜日)	11月 5日(火曜日)	11月 6日(水曜日)	11月 7日(木曜日)
朝	基本	米飯 ポイルウイナ 野菜炒め きやらぶき みそ汁(ワカメ・ねぎ)	米飯 生揚げの煮物 人参のキンピラ 金時豆 みそ汁(大根・絹さや)	米飯 ハムとキャベツのソテー マグロフレーク ぬか漬(きゅうり) みそ汁(油揚げ・えのき)	米飯 絹さやと卵のあっさり炒め 白菜と人参のお浸し 練り梅 みそ汁(豆腐・わか)	米飯 鯖のそぼろ煮 お浸し 桜大根 みそ汁(なす・かぼ)	米飯 目玉焼き ほうれん草のソテー つぼ漬 みそ汁(玉葱・椎茸)	米飯 青菜の煮浸し 塩昆布和え ゆずみそ みそ汁(じゃが芋・葱)
		エネルギー 387 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 14.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.3 g 食塩 1.9 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 6.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 3.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.8 g 食塩 2.3 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 3.1 g 食塩 2.9 g
昼	基本	栗おこわ 肉じゃが コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	米飯 豚肉の味噌漬焼き ほうれん草のソテー ひじきの白和え みそ汁(玉葱・わかめ)	米飯 アジフライ 切り干し大根 酢味噌和え みそ汁(人参・玉葱)	米飯 おでん ごま豆腐 ポン酢和え みそ汁(長葱・しめじ)	さつま芋ごはん 鮭の塩麹焼き 土佐酢和え みそ汁(麩・みつば)	ミートソーススパゲティ サラダ フルーツヨーグルト	米飯 鶏肉とさつま芋炒め 豆腐のあんかけ サラダ(ブロッコリー・トマト・ツナ) みそ汁(えのき・葉大根)
		エネルギー 538 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 17.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 692 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 33.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 10.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 547 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.0 g 食塩 4.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 4.5 g 食塩 2.3 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 20.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 18.4 g 食塩 3.8 g
3	基本	今川焼	いとこケーキ	ミルク寒天 	お汁粉	レーズン蒸しパン	抹茶まんじゅう	芋ようかん
		エネルギー 109 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 188 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 9.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 73 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 1.7 g 食塩 0.0 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 1.6 g 食塩 0.3 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.2 g 食塩 0.0 g	エネルギー 54 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g
夕	基本	米飯 煮込みハンバーグ えびのもやし炒め 野菜サラダ りんご	米飯 ホキのカレーパン粉焼き 大豆サラダ2 なすの揚げ浸し みそ汁(豆腐・水菜)	米飯 鶏の香草焼き 蓮の甘辛煮 カニサラダ みそ汁(麩・椎茸)	米飯 刺身(鮪) 野菜炒め キャベツポロウ みそ汁(玉葱・じゃが芋)	米飯 えびと小松菜の炒め 切干大根と竹輪の炒め煮 りんご みそ汁(里芋・絹さや)	米飯 サバのみそ煮 マカロニサラダ 白菜のゆかり和え けんちん汁	米飯 コロケ 挽肉と南瓜の甘辛炒め みかん みそ汁(玉葱・わかめ)
		エネルギー 431 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 10.5 g 食塩 2.1 g	エネルギー 567 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 22.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.9 g 食塩 1.9 g	エネルギー 509 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g	エネルギー 565 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 23.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.8 g 食塩 2.6 g
栄養	概算	エネルギー 1465 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 43.0 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1873 kcal 蛋白質 74.8 g 脂質 72.3 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 48.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 36.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1412 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 19.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 59.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 44.4 g 食塩 9.3 g



11月のお献立


		11月 8日(金曜日)	11月 9日(土曜日)	11月10日(日曜日)	11月11日(月曜日)	11月12日(火曜日)	11月13日(水曜日)	11月14日(木曜日)
朝	基本	米飯 キャベツとウインナーの炒め キノコポロリ しば漬け みそ汁(大根・葱)	米飯 厚焼き卵 ひじき煮 ふりかけ みそ汁(白菜・油揚げ)	米飯 スクランブルエッグ 切干大根煮 たかな漬 みそ汁(薩摩芋・葱)	米飯 五目豆 きゅうりとささみの和え物 たいみそ みそ汁(南瓜・カワリ)	米飯 白菜の薄甘煮 竹輪と胡瓜の和え物 のり佃煮 みそ汁(カワリ・生椎茸)	米飯 南瓜ベコンのソテー 白菜のじゃこ和え ふりかけ みそ汁(もやし・水菜)	米飯 豆腐と桜エビの炒り卵 ほうれん草の海苔酢和え ゆずみそ みそ汁(玉葱・わかめ)
		エネルギー 414 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 13.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 5.4 g 食塩 2.2 g	エネルギー 308 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 3.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 6.4 g 食塩 2.4 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 8.1 g 食塩 1.9 g
昼	基本	とりめし 鯖の葱味噌焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁(かぶ・かぶ菜)	米飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ ささみと茄子の韓国風和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	米飯 豆腐のハンバーグ 茄子田楽 ポン酢和え みそ汁(白菜・油揚げ)	ねぎとろ丼 長芋のうすくず煮 ベコンと野菜のソテー みそ汁(玉葱・葉)	米飯 ポークピカタ シーザーサラダ 大根のしぐれ煮 みそ汁(わかめ・しめじ)	米飯 クリームコロッケ 豆腐と小松菜のチャンプル 野菜サラダ みそ汁(大根・葉)	米飯 肉団子と牛蒡と蓮根の甘酢 卵の花炒り煮 いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・白玉麩)
		エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 13.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 6.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 21.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 17.1 g 食塩 3.0 g	エネルギー 599 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.9 g
3	基本	黒糖かん	スイートポテト	ワッフル	黒糖まんじゅう	抹茶パウンドケーキ	ミルク寒天	みたらし団子
		エネルギー 58 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.3 g 食塩 0.0 g	エネルギー 91 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 3.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 9.0 g 食塩 0.3 g	エネルギー 67 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 2.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 1.4 g 食塩 0.7 g
夕	基本	米飯 豚玉ほうれん草 薩摩揚げの炒り煮 バナナヨーグルト みそ汁(なめこ・葱)	米飯 豚肉と茸のオムレツ炒め しゅうまい 大根と海草のサラダ みそ汁(もやし・葱)	米飯 鮭の生姜風味から揚げ 肉じゃが ゆず和え(梗人) みそ汁(かぶ)	米飯 チンジャオロース(豚) じゃがバタコーン ホウレン草のお浸し みそ汁(茄子・葱)	米飯 鯖の竜田揚げ 舞茸入りヘルシーきんぴら コーン入りお浸し みそ汁(玉葱・サントウ)	米飯 赤魚の煮付け えびと玉葱の炒め 大豆炒め 味噌汁(はんぺん・みつば)	米飯 かに玉あんかけ 里芋の煮ころがし チンゲン菜ときのこのソテー みそ汁(大根・油揚げ)
		エネルギー 559 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.9 g 食塩 4.5 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 10.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 491 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 9.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.0 g 食塩 3.8 g
栄養価計		エネルギー 1420 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 40.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 42.4 g 食塩 10.8 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 54.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1381 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 22.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 49.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 35.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1577 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 39.8 g 食塩 9.3 g





11月のお献立



		11月15日(金曜日)	11月16日(土曜日)	11月17日(日曜日)	11月18日(月曜日)	11月19日(火曜日)	11月20日(水曜日)	11月21日(木曜日)
朝	基本	米飯 オムレツ 大根とマゴロレ-サラダ 金時豆 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのわか和 しば漬け みそ汁(大根・葉)	米飯 いわしかつお煮 糸寒天の和風サラダ ふりかけ みそ汁(里芋・かぶ葉)	米飯 大根の煮物 柚子和え 練り梅 みそ汁(法蓮草)	米飯 ブロッコリーとウィンナーの炒め 和風サラダ ふりかけ みそ汁(人参・玉葱)	米飯 鱈の塩焼(朝) キャベツのスープ煮 桜大根 みそ汁(豆腐・わかめ)	米飯 白はんぺんのふわふわ ハムとキャベツのソテー 練り梅 みそ汁(じゃが芋・葱)
	g g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 10.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 299 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 2.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 9.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 3.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 319 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 5.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 脂質 9.4 g 食塩
昼	基本	米飯 サバのソテー かぼちゃサラダ 蕪と油揚げの煮物 みそ汁(豆腐・葱)	米飯 鶏の照り煮 大根なます ウィンナー炒め みそ汁(玉葱・わかめ)	米飯 コロケ 竹輪の生姜煮 ポン酢和え みそ汁(大根・葉大根)	カレーライス 福神漬・らっきょう カニサラダ りんご	米飯 鶏の塩から揚げ 茄子と隠元のジャコ煮 拌三絲(中華風春雨サラダ) みそ汁(貝割れ・しめじ)	米飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ じゃが芋の白煮 みそ汁(南瓜・かぶ葉)	生姜入りあんかけうどん しゅうまい ほうれん草の辛子和え
	g g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 25.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 531 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.4 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 22.0 g 食塩 2.5 g	エネルギー 553 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.9 g 食塩 4.3 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 28.6 g 食塩 1.8 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 脂質 14.1 g 食塩
3	基本	スイスロール	やわらかサブレ	ワッフル	プリン	パウンドケーキ 	抹茶ババロア	薩摩芋蒸しパン
	g g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 2.2 g 脂質 8.6 g 食塩 0.1 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 5.5 g 食塩 0.1 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 5.9 g 食塩 0.2 g	エネルギー 156 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 9.1 g 食塩 0.3 g	エネルギー 84 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 4.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 脂質 1.8 g 食塩
夕	基本	米飯 みそかつ きのこソテー わかめと玉葱の和え物 みそ汁(わかめ・人参)	米飯 豆腐とエビの旨煮 ブロッコリーのドレッシング和え ポテトサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	米飯 さわらのチーズ西京焼き ビーフソテー 小松菜のお浸し みそ汁(えのき・葱)	米飯 鮭のピリ辛炒め ほうれん草の胡麻和え じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	米飯 クリームシチュー(ブ) 切昆布と薩摩揚げの炒り煮 サラダ オレンジ	さくらご飯 赤魚の塩焼き 根菜の煮物 エビとアスパラのソテー 甘酒	米飯 肉味噌豆腐 焼き餃子 もやしのサラダ かきたま汁(みつば)
	g g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 709 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.6 g 食塩 4.3 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 4.0 g 食塩 2.3 g	エネルギー 485 kcal 蛋白質 脂質 16.1 g 食塩
g g	エネルギー 1705 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 62.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1365 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 38.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 41.4 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 58.7 g 脂質 45.3 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1770 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 56.6 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1444 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 42.3 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1439 kcal 蛋白質 脂質 41.4 g 食塩	





11月のお献立



日)		11月22日(金曜日)	11月23日(土曜日)	11月24日(日曜日)	11月25日(月曜日)	11月26日(火曜日)	11月27日(水曜日)	11月28日
煮)	朝 基本	米飯 しらすおろし 隠元のペ-コンソレ- しそ昆布 みそ汁(玉葱・絹さや)	米飯 生揚げのおろし煮 マグロフレーク 三色豆 みそ汁(白菜・生椎茸)	米飯 目玉焼き 昆布と野菜の煮物 たいみそ みそ汁(茄子・エノキ)	米飯 絹さやと卵のあっさり炒め キノコゴボウ きゅうちゃん みそ汁(もやし・葉)	米飯 鮭の塩焼(朝) 野菜炒め ふりかけ みそ汁(麩・葱)	米飯 厚揚げの炒り煮 ゆかり和え たかな漬 みそ汁(薩摩芋・葉)	米飯 卵の花炒り煮 カリフラワーのドレッシング 練り梅 みそ汁(えのき)
		15.7 g 3.8 g	エネルギー 313 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 3.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 10.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 7.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 341 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.3 g 食塩 2.8 g
ん	昼 基本	米飯 天ぷら(比 南瓜ピ-マンナ) ごま豆腐 白菜の土佐和え みそ汁(小松菜・麩)	赤飯 鱈の揚げおろし煮 卵豆腐 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁(葉・花麩)	米飯 刺身(鮪) ブロッコリーと春雨の煮込 青梗菜の胡麻和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	米飯 黒はんぺんフライ ポン酢和え 大根の煮物 みそ汁(人参・玉葱)	米飯 枝豆入り手作りさつまあげ 切干大根煮 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(玉葱・じゃが芋)	野菜たっぷり卵雑炊 エビボールの磯辺揚げ ごま和え(杓・ツジ) みそ汁(大根・油揚げ)	米飯 かつ煮 里芋と隠元の照 なたね和え みそ汁(もやし)
		20.0 g 4.1 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 10.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 517 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 570 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 24.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 17.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 22.7 g 食塩 2.5 g
3	基本	ミルクゼリー 	くろ棒 	ワッフル	酒蒸まんじゅう	抹茶ようかん	カステラ	小倉パバロア
		3.0 g 0.3 g	エネルギー 85 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 2.3 g 食塩 0.1 g	エネルギー 59 kcal 蛋白質 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.1 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.8 g 食塩 0.0 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g 食塩 0.1 g	エネルギー 68 kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.0 g 食塩 0.0 g	エネルギー 88 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.4 g 食塩 0.1 g
夕	基本	米飯 ポークピカタ ブロッコリーと卵のサラダ バナナ わかめスープ	米飯 スペイン風オムレツ 里芋のバター醤油 三色和え みそ汁(油揚げ・わかめ)	米飯 豚バラと南瓜の煮物 豆腐と小松菜のチャップルー りんご みそ汁(葱・なめこ)	米飯 鶏もも肉のレモン醤油焼き かぶのひすい煮 マカロニサラダ みそ汁(舞茸・絹竹)	米飯 鱈のチーズパン粉焼き じゃが煮 牛蒡と大根のサラダ みそ汁(油揚げ・カイワレ)	米飯 鱈ときのこのバター醤油 炒り豆腐 甘酢和え(大根・わかめ) みそ汁(茄子・葱)	米飯 鱈のかば焼き キャベツのいとこ煮 ゴボウサラダ みそ汁(豆腐・葉)
		22.1 g 3.9 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 21.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 22.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 598 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.1 g 食塩 3.0 g
60.8 g 12.1 g	栄養価 計	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 45.0 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1612 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 40.0 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 58.9 g 脂質 46.0 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1547 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 54.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 46.5 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 58.5 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1773 kcal 脂質 65.8 g





11月のお献立



(木曜日)		11月29日(金曜日)	11月30日(土曜日)	12月 1日(日曜日)	12月 2日(月曜日)	12月 3日(火曜日)	12月 4日(水曜日)	12月 5日(木曜日)
朝 和え (葱)	基本	米飯 隠元のペ-コンソ- 青梗菜のお浸し ふりかけ みそ汁(なめこ・葱)	米飯 ポイルウイナ- 玉葱のサダ 刻みたくあん みそ汁(南瓜・葉)					
蛋白質 14.0 g 食塩 2.5 g		エネルギー 318 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 18.0 g 食塩 2.9 g					
昼 煮 (わかめ)	基本	米飯 ぶり大根 ひじきの五目炒め せん切レタスのしらす和 みそ汁(玉葱・椎茸)	天ぷらそば 白菜のそぼろ煮 塩もみ(きゅうり・かぶ)					
蛋白質 33.5 g 食塩 3.3 g		エネルギー 498 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.4 g 食塩 3.9 g					
3	基本	スイートポテト	今川焼					
蛋白質 3.3 g 食塩 0.1 g		エネルギー 91 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 3.0 g 食塩 0.1 g	エネルギー 109 kcal 蛋白質 2.3 g 脂質 0.6 g 食塩 0.1 g					
夜 大根)	基本	米飯 豚肉の梅肉炒め 白和え 昆布とさつま芋の煮物 みそ汁(白菜・油揚げ)	米飯 鱈の南蛮漬け 野菜炒め バナナヨーグルト みそ汁(生揚げ・葱)					
蛋白質 23.0 g 食塩 2.8 g		エネルギー 683 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 32.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 19.9 g 食塩 4.2 g					
蛋白質 73.8 g 食塩 8.7 g	栄養価計	エネルギー 1590 kcal 蛋白質 51.7 g 脂質 57.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1690 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 52.9 g 食塩 11.1 g					





5日(木曜日)

