

月・火曜日

水・木曜日

金・土曜日

# 11月 献立



11月1・2日

A	一口とんかつ	kcal	496
	豆腐けんちん煮	蛋白質 (g)	15.2
	みかんなます	塩分 (g)	1.79
B	白身魚のケチャップ煮	kcal	437
	キャベツのコンソメ煮	蛋白質 (g)	14.31
	蓮根の梅おほかマヨサラダ	塩分 (g)	1.73
デザート:	1 柚子ゼリー	2 季節の果物	
おやつ:	黒胡麻蒸しパン	kcal	129

11月4・5日

11月6・7日

11月8・9日

A	豚丼	kcal	503
	からし菜ときくらげの田舎煮	蛋白質 (g)	18.38
	カリフラワーのサラダ	塩分 (g)	2.76
B	さば味噌煮	kcal	538
	茄子の吉野煮	蛋白質 (g)	17.1
	胡瓜の胡麻和え	塩分 (g)	1.97
デザート:	1 キウイ	2 オレンジゼリー	
おやつ:	パウンドケーキ	kcal	157

A	白身魚のピカタ	kcal	463
	豆腐ナゲット	蛋白質 (g)	21.2
	小松菜のわさび和え	塩分 (g)	1.68
B	だし香る和風とんてき	kcal	576
	薩摩芋の甘煮	蛋白質 (g)	22.85
	キャベツとコーンのお浸し	塩分 (g)	2.53
デザート:	1 みかん缶	2 りんごゼリー	
おやつ:	珈琲ゼリー	kcal	79

A	鮭の幽庵焼き	kcal	410
	豆腐のけんちん煮	蛋白質 (g)	21.69
	茱わかめのさっぱり和え	塩分 (g)	1.89
B	肉じゃが	kcal	486
	セロリと人参の胡麻金平	蛋白質 (g)	14.41
	蓮根の梅おほかマヨサラダ	塩分 (g)	2.43
デザート:	1 マンゴー缶	2 ミックスジュースゼリー	
おやつ:	チョコ蒸しパン	kcal	178

11月11・12日

11月13・14日

11月15・16日

A	ぶりの甘酢あんかけ	kcal	444
	人参しりしり	蛋白質 (g)	14.99
	鶏とネギの薩摩揚げ	塩分 (g)	1.44
B	ソース焼きそば	kcal	553
	鶏天	蛋白質 (g)	19.37
	カリフラワーと小松菜のお浸し	塩分 (g)	2.07
デザート:	1 パイン缶	2 野菜ジュースゼリー	
おやつ:	みかん牛乳ゼリー	kcal	191

A	豚肉の生姜焼き	kcal	486
	小松菜と薄揚げの煮浸し	蛋白質 (g)	21.22
	山芋とろろ	塩分 (g)	3.09
B	タラの煮物	kcal	412
	厚揚げとピーマンの味噌炒め	蛋白質 (g)	20.62
	キャベツとコーンのお浸し	塩分 (g)	2.38
デザート:	1 バナナ	2 ぶどうゼリー	
おやつ:	レーズンケーキ	kcal	127

A	鶏のマーマレード煮	kcal	552
	豆腐ナゲット	蛋白質 (g)	24.15
	キャベツとツナのレモン酢和え	塩分 (g)	2.76
B	にしんの柚子すだちおろし煮	kcal	435
	ひじき煮	蛋白質 (g)	16.01
	胡瓜の胡麻和え	塩分 (g)	1.99
デザート:	1 リンゴ缶	2 パインゼリー	
おやつ:	ソフトクッキー	kcal	161

11月18・19日

11月20・21日

11月23日 \*22日は行事食

A	ソース焼きそば	kcal	558
	鶏天	蛋白質 (g)	20.35
	カリフラワーと小松菜のお浸し	塩分 (g)	3.48
B	白身魚の香味焼き	kcal	441
	厚焼玉子	蛋白質 (g)	20.38
	刻み大根の梅肉あえ	塩分 (g)	2.4
デザート:	1 フルーツカクテル缶	2 ブルーベリーゼリー	
おやつ:	みかんゼリー	kcal	157

A	ホイコーロー	kcal	524
	焼売	蛋白質 (g)	18.6
	豆とコーンのオーロラソース和え	塩分 (g)	2.29
B	生姜香るタラの竜田揚げ	kcal	521
	薩摩芋のそぼろ煮	蛋白質 (g)	24.97
	わかめと玉ねぎのツナサラダ	塩分 (g)	2.23
デザート:	1 オレンジ	2 柚子ゼリー	
おやつ:	ココアケーキ	kcal	79

A	カレイの中華あんかけ	kcal	443
	豆の煮物	蛋白質 (g)	18.6
	小松菜のわさび和え	塩分 (g)	1.58
B	鶏もも唐揚げ	kcal	528
	カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	蛋白質 (g)	21.06
	キャベツとツナのレモン酢和え	塩分 (g)	1.92
デザート:	1 桃缶	2 苺ゼリー	
おやつ:	ミルクプリンチョコソース	kcal	178

11月25・26日

11月27・28日

11月29・30日

A	さわらの幽庵焼き	kcal	503
	野菜入りふんわりしんじょう	蛋白質 (g)	20.89
	オクラとろろ	塩分 (g)	1.36
B	醤油ラーメン	kcal	481
	焼売	蛋白質 (g)	20.8
	ほうれん草のお浸し	塩分 (g)	5.8
デザート:	1 洋ナン缶	2 マーマレードゼリー	
おやつ:	丸ポーロ	kcal	191

A	コロッケ	kcal	514
	カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	蛋白質 (g)	10.37
	キャベツとソーセージのフレンチサラダ	塩分 (g)	1.74
B	赤魚のトマトカレー煮	kcal	494
	豆腐ナゲット	蛋白質 (g)	75.98
	ひじきのサラダ	塩分 (g)	1.91
デザート:	1 季節の果物	2 あんずゼリー	
おやつ:	味噌焼き饅頭	kcal	127

A	鯖の塩焼き	kcal	558
	卵の花	蛋白質 (g)	19.58
	みかんなます	塩分 (g)	1.98
B	メンチカツ	kcal	619
	マカロニのチーズクリーム	蛋白質 (g)	16.66
	キャベツとツナのレモン酢和え	塩分 (g)	2.5
デザート:	1 黄桃缶	2 メロンゼリー	
おやつ:	苺ゼリー	kcal	161