

☆ 11月の昼食献立で一す ☆

	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)
昼食	ちらし寿司	鮭の南蛮漬け	カレーライス	豆腐ステーキ	カニ玉	牛牛蒡のあんとうどん
	茶碗蒸し	薩摩芋のいとこ煮	冷奴	筑前煮	揚げ茄子の山かけ	大学芋
	春菊の胡桃和え	みかん	グリーンサラダ	ほうれん草のくるみ和え	白菜の胡麻サラダ	海藻サラダ
	吸物	味噌汁		味噌汁	中華スー	
	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー- 625kcal たんぱく質 28.0g 脂質 10.5g 食塩相当量 5.2g	エネルギー- 563kcal たんぱく質 21.7g 脂質 9.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー- 688kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.3g	エネルギー- 660kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー- 565kcal たんぱく質 18.4g 脂質 20.0g 食塩相当量 4.4g	エネルギー- 753kcal たんぱく質 17.8g 脂質 30.9g 食塩相当量 5.2g
おやつ	黒糖蒸しパン	コーヒーゼリー	モンブラン	ホットケーキ	ガトーショコラ	抹茶のパウンドケーキ
	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)
昼食	鶏肉のピカタ	ばら寿司	カレイの噌漬け焼き	チャーハン	エビフライ	刺身盛り合わせ
	じゃが芋の煮物	黒はんぺんおでん風	茶碗蒸し	豆腐と海老のオイスターソース	ほうれん草のピーナツ和え	里芋と鶏肉の煮物
	胡瓜の梅おかか和え	白菜のガリ和え	ひじきの煮物	南瓜の汁粉風	パイナップル	キウイフルーツ
	味噌汁	吸物	吸物	中華スープ	味噌汁	のっぺい汁
	ご飯		ご飯		ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー- 558kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.7g	エネルギー- 466kcal たんぱく質 29.7g 脂質 9.6g 食塩相当量 4.1g	エネルギー- 521kcal たんぱく質 28.5g 脂質 9.3g 食塩相当量 3.6g	エネルギー- 639kcal たんぱく質 28.9g 脂質 12.6g 食塩相当量 4.4g	エネルギー- 597kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー- 485kcal たんぱく質 27.2g 脂質 9.6g 食塩相当量 2.6g
おやつ	大福	チーズケーキ	南瓜プリン	アップルヨーグルトケーキ	オレンジゼリー	煎餅
	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
昼食	おろしそば	ハンバーグ	炊き込みご飯	太刀魚の塩焼き	シーフードカレー	八宝菜
	天ぷら	小松菜のおひたし	肉団子の甘酢あんかけ	ぜんまいの煮物	野菜サラダ	スパサラ
	南瓜サラダ	オレンジ	茄子の酢の物	モロヘイヤの和え物	巣籠もり卵	ゴールドンキウイ
		コーンポタージュ	吸物	豚汁		中華スープ
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
	エネルギー- 598kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.1g 食塩相当量 6.3g	エネルギー- 606kcal たんぱく質 22.2g 脂質 9g 食塩相当量 9g	エネルギー- kcal たんぱく質 g 脂質 21.9g 食塩相当量 3.4g	エネルギー- 540kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー- 675kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.9g 食塩相当量 3.8g	エネルギー- 530kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.7g 食塩相当量 4.2g
おやつ	豆乳プリン	薩摩芋蒸しパン	たこ焼き	パンナコッタ	チーズケーキ	栗羊羹
	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)
昼食	豆腐の五目あんかけ	味噌ラーメン	酒	ちらし寿司	鰯の照り焼き	カツ丼
	ポテトサラダ	豚の角煮		牛肉と大根の煮物	白和え	胡瓜の酢の物
	みかん	茄子の生姜和え		りんご	オクラとトマトの和え物	煮豆
	コンソメスープ			味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ご飯				ご飯	ご飯
	おまけ	おまけ			おまけ	おまけ
	エネルギー- 512kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.7g	エネルギー- 624kcal たんぱく質 24.1g 脂質 32.6g 食塩相当量 2.7g			エネルギー- 639kcal たんぱく質 31.6g 脂質 11.2g 食塩相当量 4.6g	エネルギー- 555kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.4g
おやつ	栗饅頭	わらびもち	チョコパフェ	カルピスゼリー	フルーチェ	あんドーナツ
	11/30(月)					
昼食	チンジャオロース					
	薩摩芋のレモン煮					
	オレンジ					
	中華スー					
	ご飯					
	おまけ					
エネルギー- 502kcal たんぱく質 25.2g 脂質 11.2g 食塩相当量 3.4g						
おやつ	チョコバナナ					

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。