

11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/11 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー まぐろ味付けおかつフレーク 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ふくろ煮 酢味噌和え アセロラゼリー	ミロオレ 	ご飯(全粥) 細切り炒め 小松菜のわさび和え りんごのコンポート 	エネルギー ... 1419kcal 蛋白質 ... 54.1 g 脂質 ... 34.5 g
11/12 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 桜でんぶ なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鰹の葱味噌焼き 金平 吸い物 	お汁粉 	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐 野菜の胡麻酢和え 柿 	エネルギー ... 1493kcal 蛋白質 ... 55.1 g 脂質 ... 33.7 g
11/13 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんのおろし煮 胡麻昆布 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 中華炒め 南瓜の甘煮 ワカメスープ 	みかん缶	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き ブロッコリーあんかけ 吸い物	エネルギー ... 1248kcal 蛋白質 ... 46.1 g 脂質 ... 17.9 g
11/14 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ 金時豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん 鶏のプロヴァンス風 アスパラサラダ 卵スープ 	デザートムース (パイナップル味)	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 大根サラダ 人参ゼリー	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 65.0 g 脂質 ... 38.9 g
11/15 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けマグロおかつ風味 Q太郎 梅干し 牛乳	けんちんうどん かき揚げ 青菜のお浸し 小倉ミルクゼリー 	バナナヨーグルト  	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め マセドアンサラダ 桃缶	エネルギー ... 1571kcal 蛋白質 ... 54.6 g 脂質 ... 43.7 g
11/16 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 鮭フレーク しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 三色胡麻和え りんご  	ココアプリン	ご飯(全粥) 蒸し魚のきのこあんかけ 里芋の煮ころがし 清汁 	エネルギー ... 1317kcal 蛋白質 ... 55.8 g 脂質 ... 25.8 g
11/17 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 伊達巻 たくあん漬け 梅干し 牛乳	稲荷ずし しゅうまい 豚汁 牛乳寒黒蜜かけ  	カルシウムせんべい お茶 	ご飯(全粥) かき鍋 さつま芋人参サラダ みかん缶 	エネルギー ... 1557kcal 蛋白質 ... 53.3 g 脂質 ... 41.8 g
11/18 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 大根サラダ 鶏きのこ汁 	ハイエードカルシウム (りんご味) 	ご飯(全粥) がんもどきの肉詰め煮 青梗菜のわさび和え 吸い物 	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 60.7 g 脂質 ... 50.4 g
11/19 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 茶福豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 野菜の天ぷら えび大根 味噌汁 	カフェ・オ・レ 	ご飯(全粥) 肉豆腐 南瓜の甘煮 もみ漬け 	エネルギー ... 1419kcal 蛋白質 ... 43.6 g 脂質 ... 33.7 g
11/20 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 金太郎巻き 胡麻和え ヨーグルトゼリー 	和菓子 お茶 	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 白和え 吸い物 	エネルギー ... 1650kcal 蛋白質 ... 67.5 g 脂質 ... 34.0 g

