



































# 11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/21 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 たらこ焼き  桜でんぶ 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 射込み高野豆腐 アスパラサラダ 春雨スープ	芋羊羹  お茶	ご飯(全粥) 鰯と切昆布のさっぱり煮 小松菜とえのきの オイスター炒め 吸い物	<b>エネルギー</b> ... 1404kcal <b>蛋白質</b> ... 64.1g <b>脂質</b> ... 25.0g
11/22 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ  かまぼこ 大根桜漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風うどん ささ身のサラダ ヨーグルトゼリー 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) さつま芋のコロッケ 白菜和え 桃缶 	<b>エネルギー</b> ... 1580kcal <b>蛋白質</b> ... 55.0g <b>脂質</b> ... 40.9g
11/23 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 炒り卵 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 五目金平 吸い物 	甘酒 	炊き込みわかめご飯 揚げ出し豆腐 ゆかり和え 桃缶 	<b>エネルギー</b> ... 1601kcal <b>蛋白質</b> ... 52.9g <b>脂質</b> ... 41.0g
11/24 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁  納豆 白菜のゆかり和え 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ カリフラワーのサラダ ヨーグルト和え 	せんべい  お茶	ご飯(全粥) 中華うま煮  南瓜の茶巾 キャベツの一夜漬け	<b>エネルギー</b> ... 1640kcal <b>蛋白質</b> ... 53.2g <b>脂質</b> ... 50.0g
11/25 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め  胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	五目御飯 焼き魚(鮭) えび大根 吸い物 	アップルティー 	ご飯(全粥) ロールキャベツ 胡瓜とワカメの酢の物 柿 	<b>エネルギー</b> ... 1306kcal <b>蛋白質</b> ... 54.4g <b>脂質</b> ... 21.6g
11/26 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り  鮭フレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のチーズ はさみ揚げ 茄子の酢の物 吉野汁	はちみつレモン 	ご飯(全粥) 胡麻味噌焼き なめ茸和え 吸い物	<b>エネルギー</b> ... 1549kcal <b>蛋白質</b> ... 59.7g <b>脂質</b> ... 47.3g
11/27 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵  昆布豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 福袋煮 大根サラダ オレンジゼリー	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 柚子和え 桃缶 	<b>エネルギー</b> ... 1488kcal <b>蛋白質</b> ... 47.7g <b>脂質</b> ... 32.4g
11/28 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け まぐろの味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	チキンカレー 椎茸スープ 春雨サラダ 杏仁豆腐 	デザートムース パイン味	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 揚げ茄子の生姜醤油和え 茶福豆 	<b>エネルギー</b> ... 1673kcal <b>蛋白質</b> ... 56.2g <b>脂質</b> ... 48.4g
11/29 (水) 誕生日会	ご飯(全粥) 味噌汁  納豆 厚焼き卵  白菜漬け 梅干し 牛乳	栗ごはん  刺身盛り合わせ  白和え 吸い物	プリン 	ご飯(全粥) 金太郎巻き 南瓜のいとこ煮 デザートムース オレンジ味 	<b>エネルギー</b> ... 1600kcal <b>蛋白質</b> ... 69.9g <b>脂質</b> ... 34.7g
11/30 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 昆布の佃煮 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鰯の葱味噌焼き 五目金平 吸い物 	白玉ぜんざい  お茶	ご飯(全粥) 肉じゃが  白菜なます 手作り伊達巻 	<b>エネルギー</b> ... 1453kcal <b>蛋白質</b> ... 50.8g <b>脂質</b> ... 29.9g





