


R6年11月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
11/1 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 中華ナムル わかめスープ	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 照り焼き キャベツの梅肉和え 手作り伊達巻	エネルギー ... 1575kcal 蛋白質 ... 47.6g 脂質 ... 41.6g
11/2 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 厚焼き卵 茄子漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏漬け焼き 柚子和え 南瓜のプリン	お汁粉	ご飯(全粥) 揚げ豆腐のきのこあん りんごのおろし和え 野菜の炒め汁	エネルギー ... 1484kcal 蛋白質 ... 47.4g 脂質 ... 36.7g
11/3 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め のりの佃煮 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り豆腐 胡麻和え 味噌汁	たんぱくアップココア	ご飯(全粥) かに玉あんかけ じゃが芋の旨煮 味噌汁	エネルギー ... 1492kcal 蛋白質 ... 52.0g 脂質 ... 34.1g
11/4 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 キャベツのゆかり みかん缶	甘酒	ご飯(全粥) 白身魚フライ 茄子の田舎煮 さつま汁	エネルギー ... 1673kcal 蛋白質 ... 50.0g 脂質 ... 48.8g
11/5 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け あみの佃煮 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) いわしのさつま揚げ 白和え ヨーグルト和え	ココアプリン	ご飯(全粥) 肉じゃが 大根サラダ 吸い物	エネルギー ... 1616kcal 蛋白質 ... 46.6g 脂質 ... 47.4g
11/6 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ 甘口でんぶ 桜漬け 梅干し 牛乳	焼きそば ワンタンスープ 温野菜 オレンジゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 袋煮 青梗菜の和え物 豚汁	エネルギー ... 1581kcal 蛋白質 ... 56.7g 脂質 ... 51.4g
11/7 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め ゆかり和え 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 魚の揚げ煮 青菜のお浸し 人参ゼリー	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 胡瓜とワカメの酢の物 桃缶	エネルギー ... 1531kcal 蛋白質 ... 40.9g 脂質 ... 37.8g
11/8 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 まぐろ味付けフレーク しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 大根サラダ かき卵わかめスープ	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 鯖の胡麻煮 茶碗蒸し 糸昆布とさつま揚げの 醤油煮	エネルギー ... 1598cal 蛋白質 ... 62.4g 脂質 ... 46.2g
11/9 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 厚焼き卵 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ マリネサラダ 卵スープ	ミロオレ	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め なめ茸和え 南瓜の茶巾	エネルギー ... 1474kcal 蛋白質 ... 51.0g 脂質 ... 37.4g
11/10 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	山菜おこわ 焼き魚(鮭) 三色胡麻和え 味噌汁	甘酒	ご飯(全粥) 卵入り野菜炒め えび大根 さつま芋の甘煮	エネルギー ... 1489kcal 蛋白質 ... 53.8g 脂質 ... 29.9g

