



## R6.11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/11 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツソテー 甘口でんぶ 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 青梗菜のマヨサラダ 吸い物	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 炒肉絲 小松菜のわさび和え 桃缶	エネルギー ... 1536kcal 蛋白質 ... 47.2g 脂質 ... 40.4g
11/12 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮付け あみの佃煮 福神漬 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺんフライ アスパラサラダ アセロラゼリー	芋ようかん お茶	ご飯(全粥) カキ鍋 卵豆腐 りんご	エネルギー ... 1588kcal 蛋白質 ... 46.9g 脂質 ... 39.1g
11/13 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 青菜の煮びたし 五目豆 花しば 梅干し 牛乳	けんちんうどん はすのつくね揚げ ミルク風葛餅	パイゼリー	ご飯(全粥) 鯖の四川風ソースかけ 大根サラダ 味噌汁	エネルギー ... 1532kcal 蛋白質 ... 50.3g 脂質 ... 51.9g
11/14 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ お豆さん金時豆 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	三食丼 揚げ茄子 黒砂糖ゼリー 吸い物	あんこ玉 お茶	ご飯(全粥) 炒り鶏 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1529kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 33.7g
11/15 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおなか風味 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉団子と白菜の煮込み もやしの酢の物 黄桃缶	カルピスゼリー	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐風煮物 カリフラワーの酢味噌和え 手作り伊達巻	エネルギー ... 1649kcal 蛋白質 ... 49.5g 脂質 ... 39.2g
11/16 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 鮭フレーク 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ 柚子和え ヨーグルト和え	お汁粉	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ さつま芋切昆布の煮付け 清汁	エネルギー ... 1432kcal 蛋白質 ... 51.6g 脂質 ... 27.8g
11/17 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 伊達巻 たくあん漬 梅干し 牛乳	ゆかりご飯 焼き魚(さんま) 味噌汁 三食胡麻和え	芋ようかん お茶	ご飯(全粥) 松風焼き 切り干し大根炒り 卵汁	エネルギー ... 1635kcal 蛋白質 ... 58.6g 脂質 ... 50.3g
11/18 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 昆布の佃煮 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 カリフラワーの青のり揚げ バナナ風味プリン	さつま芋の茶巾絞り お茶	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌かけ 大豆の五目煮 炒め汁	エネルギー ... 1601kcal 蛋白質 ... 53.3g 脂質 ... 41.9g
11/19 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 とりそばろみそ しば漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉アスパラチーズ巻揚げ コールスロー 春雨スープ	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 五目卵焼き えび大根 カルピスゼリー	エネルギー ... 1617kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 49.4g
11/20 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付けまぐろおなか風味 厚焼き卵 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 野菜の酢味噌和え カラフル杏仁	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 生鮭味噌焼き ポテトサラダ 卵スープ	エネルギー ... 1415kcal 蛋白質 ... 50.0g 脂質 ... 36.7g





