

R6.11月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
11/21 (木)	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) 揚げ豆腐のきのこあん シーチキンサラダ メロンヨーグルト	ココアプリン	ご飯(全粥) 鰹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	エネルギー ... 1639kcal 蛋白質 ... 50.3g 脂質 ... 50.1g
11/22 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 射し込み高野豆腐 三食胡麻和え アセロラゼリー	芋羊羹 お茶	ご飯(全粥) 揚げボール 揚げ茄子 桃缶	エネルギー ... 1539kcal 蛋白質 ... 51.7g 脂質 ... 37.1g
11/23 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金山寺味噌 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 マセドアンサラダ 吸い物	甘酒	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 白菜のピリ辛サラダ じゃが芋の甘煮	エネルギー ... 1514kcal 蛋白質 ... 45.6g 脂質 ... 33.7g
11/24 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 キャベツのゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め 茄子の酢の物 吉野汁	はちみつレモン	ご飯(全粥) 魚のすり身揚げ なめ茸和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1556kcal 蛋白質 ... 49.3g 脂質 ... 43.1g
11/25 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	チキンカレー コールスロー 椎茸スープ 桃缶	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 中華旨煮 大根サラダ バナナ	エネルギー ... 1610kcal 蛋白質 ... 42.3g 脂質 ... 42.2g
11/26 (火)	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	アンパン 高野豆腐のチーズはさみ揚げ 春雨サラダ クラムチャウダー	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 胡麻味噌焼き カリフラワーのサラダ 吸い物	エネルギー ... 1794kcal 蛋白質 ... 63.9g 脂質 ... 62.0g
11/27 (水)	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	五目御飯 刺身盛り合わせ 胡麻味噌和え 吸い物	プリン	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 大根金平 みかん缶	エネルギー ... 1520kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 34.2g
11/28 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 大根サラダ ヨーグルト和え	Caアップゼリーみかん	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 白和え 豚汁	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 50.0g 脂質 ... 31.2g
11/29 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 福神漬け 梅干し 牛乳	おにぎり タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜スープ	白玉ぜんざい お茶	ご飯(全粥) すき焼き風煮付け 柚子和え りんご	エネルギー ... 1501kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 36.4g
11/30 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 昆布佃煮 Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鰹の葱味噌焼き 五目金平 さつま汁	ミロオレ	ご飯(全粥) 飛竜頭のおろし添え 煮物 桃缶	エネルギー ... 1567kcal 蛋白質 ... 47.3g 脂質 ... 33.0g

