R7.11月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
11/11 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 チンゲン菜ソテー まぐろ味付けおかかフレーク 福神漬け 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺん揚げ コールスロー コンソメスープ	デザートムース （オレンジ味）	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 … 1734kcal 蛋白質 … 49.2 g 脂質 … 51.7 g
11/12 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 車麩の煮付け 桜でんぶ 茄子漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん マセドアンサラダ ヨーグルト和え	カルピスゼリー	ご飯（全粥） 揚げ出し豆腐 野菜の胡麻酢和え ふじっこ茶福豆	エネルギー … 1628kcal 蛋白質 … 45.7 g 脂質 … 46.5 g
11/13 （木）	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	親子どんぶり 白菜サラダ 味噌汁 杏仁豆腐	Caアップゼリー	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 … 1519kcal 蛋白質 … 58.3 g 脂質 … 35.5 g
11/14 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 和風炒り卵 お豆さん金時豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 鯖の四川風ソースかけ アスパラサラダ 鶏きのこ汁	バナナ風味プリン	ご飯（全粥） 揚げボール炒め煮 南瓜のすり胡麻煮 みかん缶	エネルギー … 1649kcal 蛋白質 … 55.6 g 脂質 … 46.5 g
11/15 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 味付けまぐろおかか風味 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） チキンカツ甘辛煮 もやしの酢の物 デザートムース （オレンジ味）	ホットココア	ご飯（全粥） 蒸し魚きのこあんかけ 青菜の胡麻和え 味噌汁	エネルギー … 1628kcal 蛋白質 … 60.4 g 脂質 … 37.4 g
11/16 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 厚揚げの甘煮 鮭フレーク つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 野菜炒め 甘味噌和え 牛乳寒黒蜜かけ	乳酸菌飲料	ご飯（全粥） 袋煮 キャベツとさつま芋の サラダ 桃缶	エネルギー … 1613kcal 蛋白質 … 42.6 g 脂質 … 48.0 g
11/17 （月）	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	おにぎり 白身魚のフライ 南瓜の甘煮 味噌汁	あんこ玉 お茶	ご飯（全粥） 肉じゃが チンゲン菜の油香和え みかん缶	エネルギー … 1622kcal 蛋白質 … 49.7 g 脂質 … 43.7 g
11/18 （火）	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） 鶏のプロヴァンス風 大根梅ドレッシング ヨーグルト和え	さつま芋の茶巾絞り お茶	ご飯（全粥） 魚の柚子味噌かけ 南瓜の青のり揚げ 吸い物	エネルギー … 1598kcal 蛋白質 … 54.4 g 脂質 … 35.0 g
11/19 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 はんぺんの含め煮 茶福豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し 牛乳ゼリー黒蜜かけ	南瓜のゼリー	ご飯（全粥） 高野豆腐のはさみ煮 柿と胡瓜の胡麻和え 桃缶	エネルギー … 1597kcal 蛋白質 … 56.5 g 脂質 … 37.4 g
11/20 （木）	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） 肉豆腐 アスパラの胡麻和え 小倉ミルクゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯（全粥） 焼き魚（ほっけ） 白和え 吸い物	エネルギー … 1503kcal 蛋白質 … 55.5 g 脂質 … 36.0 g