R7.11月の献立表

	朝	昼	4	夕	
11/21 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 炒り卵 たらこ焼き 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 麻婆豆腐 カリフラワーのサラダ 春雨スープ	抹茶風味プリン	ご飯（全粥） 鶏味噌漬け焼き 小松菜とえのきの オイスター炒め 桃缶	**エネルギー** **… 1583kcal** **蛋白質** **… 53.4g** **脂質** **… 46.5g**
11/22 （土）	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） 焼き魚（鮭） 酢味噌和え 豚汁	ミロオレ	ご飯（全粥） 炒り鶏 揚げ茄子 ミルクゼリー	**エネルギー** **… 1465kcal** **蛋白質** **… 53.0 g** **脂質** **… 37.8 g**
11/23 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 金山寺味噌 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 五目炒め さつま芋人参サラダ りんごのコンポート	バナナ牛乳	ご飯（全粥） はんぺん揚げ 三食胡麻和え 清汁	**エネルギー** **… 1579kcal** **蛋白質** **… 43.7 g** **脂質** **… 41.7 g**
11/24 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 福神漬け 梅干し 牛乳	五目チャーハン 餃子 わかめスープ 杏仁豆腐	はちみつレモン	ご飯（全粥） 魚のパン粉焼き 柿なます 吉野汁	**エネルギー** **… 1587kcal** **蛋白質** **… 55.8 g** **脂質** **… 35.8 g**
11/25 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 しらすおろし 金時豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	ドックパン シチュー ヨーグルト和え	ミルク葛餅風	ご飯（全粥） 八宝菜 アスパラ胡麻ドレ和え 中華スープ	**エネルギー** **… 1547kcal** **蛋白質** **… 52.1 g** **脂質** **… 48.5 g**
11/26 （水） 誕生会	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 鮭フレーク しば漬け 梅干し 牛乳	ヒレカツ丼 胡麻和え 味噌汁 フルーツポンチ	プリン	ご飯（全粥） 五目厚焼き卵 切干大根の煮付け さつま芋の茶巾絞り	**エネルギー** **… 1632kcal** **蛋白質** **… 54.6g** **脂質** **… 44.5g**
11/27 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 五目豆 白菜サラダ ヨーグルトゼリー	デザートムース （パイン味）	ご飯（全粥） あんかけ豆腐 ささ身の和風サラダ 桃缶	**エネルギー** **… 1596kcal** **蛋白質** **… 54.9 g** **脂質** **… 32.1 g**
11/28 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 かんぴょうの煮付け 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 鯖味噌煮 パンプキンサラダ 吸い物	カルシウムせんべい お茶	ご飯（全粥） 厚揚げの味噌炒め 柚子和え 牛乳寒黒蜜かけ	**エネルギー** **… 1510kcal** **蛋白質** **… 51.9 g** **脂質** **… 43.5 g**
11/29 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 卵の袋煮 白菜の煮びたし 桃缶	ビタミンピーチティー	ご飯（全粥） ささ身のあんかけ じゃが芋の旨煮 デザートムース （パイン味）	**エネルギー** **… 1593kcal** **蛋白質** **… 57.1 g** **脂質** **… 27.6 g**
11/30 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） ムニエル 利休和え 味噌汁	乳酸菌入り飲料	ご飯（全粥） 豚肉のすき焼き風 南瓜の揚げ煮 大根甘酢漬け	**エネルギー** **… 1574kcal** **蛋白質** **… 53.0 g** **脂質** **… 37.7 g**