



11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/11 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 チンゲン菜ソテー 甘口でんぶ 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	けんちんうどん かき揚げ ヨーグルト和え 	芋ようかん 	ご飯(全粥) 炒肉絲 小松菜のわさび和え 吸い物	エネルギー ... 1363kcal 蛋白質 ... 43.7g 脂質 ... 34.1g
11/12 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮つけ 桜漬け あみの佃煮 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉団子と白菜の煮込み アスパラサラダ ミルクゼリー	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) カキフライ 胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1501kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 33.6g
11/13 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 青菜の煮浸し 五目豆 花しば 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏みそ漬け焼き はすのマスタードサラダ 吸い物	パインゼリー	ご飯(全粥) 鯖四川風ソースかけ 大根サラダ りんごのコンポート 	エネルギー ... 1455kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 35.2g
11/14 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 焼きたらこ おまめさん金時豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	三食丼 揚げ茄子 黒砂糖ゼリー 吸い物 	甘酒	ご飯(全粥) 炒り鶏 三食胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1517kcal 蛋白質 ... 54.6g 脂質 ... 31.1g
11/15 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けまぐろおなか風味 なす漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 親子煮 もやしの酢の物 もも缶	お汁粉 	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐風煮物 白菜のピリ辛サラダ 手作り伊達巻	エネルギー ... 1626kcal 蛋白質 ... 63.2g 脂質 ... 39.2g
11/16 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げ甘煮 鮭フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チアチャントーフ ゆず和え ヨーグルト和え和え	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ さつま芋切昆布の煮つけ 清汁	エネルギー ... 1590kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 36.5g
11/17 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ししゃも甘露煮 伊達巻 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ゆかりご飯(全粥) 味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 白和え 	芋ようかん 	ご飯(全粥) 松風焼き 切り干し大根炒り 卵汁	エネルギー ... 1637kcal 蛋白質 ... 65.6g 脂質 ... 44.0g
11/18 (水)	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) 長崎ちゃんぽん風うどん しゅうまい 牛乳寒黒蜜かけ 	南瓜の茶巾 	ご飯(全粥) 鯖の柚子味噌かけ チンゲン菜のわさび和え 大豆の五目煮	エネルギー ... 1549kcal 蛋白質 ... 61.1g 脂質 ... 39.2g
11/19 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 大粒しじみ佃煮 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ツナ入り卵焼き コールスローサラダ 白菜トロミスープ	カルシウムせんべい 	ご飯(全粥) 茄子はさみ揚げ えび大根 卵汁	エネルギー ... 1481kcal 蛋白質 ... 50.3g 脂質 ... 44.1g
11/20 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 いわし生姜煮 厚焼き玉子 白菜漬け 梅干し 牛乳	あさりご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 野菜の胡麻酢和え 吸い物	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 柿と胡瓜の胡麻和え 吸い物	エネルギー ... 1385kcal 蛋白質 ... 53.6g 脂質 ... 25.3g