



11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/21 (土)	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) 豚肉のチーズはさみ揚げ アスパラサラダ 春雨スープ	ミルクココア 	ご飯(全粥) あじ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 ... 1659kcal 蛋白質 ... 67.8g 脂質 ... 40.9g
11/22 (日)	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) 射込み高野豆腐 ささみのサラダ ヨーグルト和え	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 里芋のコロッケ 白菜和え もも缶 	エネルギー ... 1651kcal 蛋白質 ... 63.2g 脂質 ... 37.0g
11/23 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金山寺みそ 白菜漬け 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 揚げ茄子 柿 	エネルギー ... 1626kcal 蛋白質 ... 52.4g 脂質 ... 41.8g
11/24 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 白菜ゆかり和え なす漬け 梅干し 牛乳	あんパン はんぺんフライ クラムチャウダー カリフラワーのサラダ	芋羊羹	ご飯(全粥) 海老玉あんかけ なめ茸和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1601kcal 蛋白質 ... 61.8g 脂質 ... 44.3g
11/25 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め ごま昆布 刻み胡瓜漬け 梅干し 牛乳	山菜おこわ 刺身盛り合わせ えび大根 吸い物	プリン 	ご飯(全粥) 中華うま煮 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ	エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 35.0g
11/26 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り煮 鮭フレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め なすの酢の物 吉野汁	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) ごまみそ焼き 白和え 吸い物	エネルギー ... 1567kcal 蛋白質 ... 56.6g 脂質 ... 37.8g
11/27 (金)	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	チキンカレー 春雨サラダ 杏仁豆腐 椎茸スープ 	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 大根金平 清汁	エネルギー ... 1685kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 47.7g
11/28 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょう煮付け まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜赤 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き マカロニサラダ ヨーグルトゼリー	お汁粉 	ご飯(全粥) 里芋の煮つけ ぬた お吸い物	エネルギー ... 1528kcal 蛋白質 ... 55.8g 脂質 ... 35.5g
11/29 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 白菜漬け 大粒しじみ佃煮 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 福袋煮 大根サラダ オレンジゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 焼き魚(秋刀魚) ゆず和え 吸い物	エネルギー ... 1553kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 42.4g
11/30 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 昆布の佃煮 漬物Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 五目金平 吸い物 	白玉ぜんざい	ご飯(全粥) 肉じゃが 白菜なます 手作り伊達巻 	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 51.8g 脂質 ... 30.3g