

# 11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/1 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 福神漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) なすの肉詰め煮 金平ごぼう キャベツのスープ 	抹茶風味プリン	ご飯(全粥) 魚のホイル焼き 煮びたし さつま汁 	エネルギー ... 1422kcal 蛋白質 ... 59.6g 脂質 ... 27.3g
11/2 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじきの煮付け 厚焼き玉子 つぼ漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目炒め アスパラサラダ コンソメスープ	ピーチゼリー	ご飯(全粥) 牡蠣フライ 切り干し大根炒り 味噌汁 	エネルギー ... 1512kcal 蛋白質 ... 49.6g 脂質 ... 43.0g
11/3 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 金山寺味噌 胡瓜Q太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) カニ玉あんかけ 白菜の煮びたし 洋梨ヨーグルトがけ	甘酒	ご飯(全粥) 松笠焼き 小松菜磯和え 南瓜のプリン	エネルギー ... 1504kcal 蛋白質 ... 55.9g 脂質 ... 37.2g
11/4 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子炒り あみの佃煮 花しば 梅干し 牛乳	けんちんうどん かき揚げ 青菜のお浸し 小倉ミルクゼリー 	白玉ぜんざい	炊き込みわかめご飯 茄子の田舎煮 手作り伊達巻 桃缶 	エネルギー ... 1597kcal 蛋白質 ... 63.9g 脂質 ... 43.1g
11/5 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 麩の煮付け 昆布豆 茄子漬け 梅干し 牛乳	オムライス しめじの和風サラダ コンソメスープ 小倉ミルクゼリー 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 豆腐の香り揚げ 三食胡麻和え 清汁	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 53.4g 脂質 ... 37.4g
11/6 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 茄子のおかか和え まぐろ味付けフレーク たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(さんま) 柚子和え 味噌汁 	バナナ牛乳	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 白菜の和え物 南瓜の茶巾	エネルギー ... 1409kcal 蛋白質 ... 57.4g 脂質 ... 36.2g
11/7 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 減塩昆布佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 肉じゃが 白菜サラダ フルーツのミルク和え 	お汁粉	ご飯(全粥) 五目卵焼き なめ茸和え 人参ゼリー 	エネルギー ... 1571kcal 蛋白質 ... 54.3g 脂質 ... 40.3g
11/8 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 	三食丼 味噌汁 マセドアンサラダ りんご 	黒砂糖ゼリー	ご飯(全粥) 揚げ出し豆腐のあんかけ 糸昆布とさつま揚げ煮 もみ漬け	エネルギー ... 1602kcal 蛋白質 ... 60.5g 脂質 ... 46.0g
11/9 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	アンパン はすのつくね揚げ リンゴ入りコールスロー 白菜トロミスープ 	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 南瓜の海老あんかけ 吸い物 	エネルギー ... 1468kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 42.4g
11/10 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け あみの佃煮 大根桜漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば 春雨サラダ 卵スープ ミルク葛餅風 	和菓子	ご飯(全粥) 里芋の煮付け えび大根 桃缶 	エネルギー ... 1631kcal 蛋白質 ... 53.8g 脂質 ... 39.7g









