



# 11月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
11/11 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 青梗菜ソテー まぐろ味付けおかかフレーク 福神漬け 梅干し 牛乳	栗おこわ 五目厚焼き玉子 ミルクゼリー黒蜜かけ 吸い物 	カル次郎	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 ... 1416kcal 蛋白質 ... 47.7g 脂質 ... 35.6g
11/12 (金)	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 	ご飯(全粥) 鮭の葱味噌焼き 金平 吸い物 	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 柿	エネルギー ... 1472kcal 蛋白質 ... 54g 脂質 ... 31.5g
11/13 (土)	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	親子丼ぶり 胡麻味噌和え 味噌汁 みかん缶 	甘酒 	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 ... 1324kcal 蛋白質 ... 59.4g 脂質 ... 17.6g
11/14 (日)	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(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	ホットココア	ご飯(全粥) 揚げボールの炒め煮 南瓜のすりごま煮 みかん缶	エネルギー ... 1519kcal 蛋白質 ... 58.9g 脂質 ... 43.5g
11/15 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付けマグロおかか風味 Q太郎 梅干し 牛乳  	ご飯(全粥) チキンカツ コールスロー 味噌汁 	Caアップゼリー	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め マセドアンサラダ 桃缶	エネルギー ... 1615kcal 蛋白質 ... 62.0g 脂質 ... 43.5g
11/16 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚揚げの甘煮 鮭フレーク しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 大豆とひじきの煮物 りんご	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 蒸し魚のきのこあんかけ 里芋の煮ころがし 清汁 	エネルギー ... 1525kcal 蛋白質 ... 63.6g 脂質 ... 40.7g
11/17 (水)	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 	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	どら焼き 	ご飯(全粥) 肉じゃが 青菜胡麻和え 卵汁 	エネルギー ... 1677kcal 蛋白質 ... 55.9g 脂質 ... 42.6g
11/18 (木)	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 大根の梅ドレッシング スープ	さつま芋の茶巾絞り	ご飯(全粥) 魚の柚子味噌掛け 青梗菜のわさび和え 吸い物 	エネルギー ... 1430kcal 蛋白質 ... 74.0g 脂質 ... 23.6g
11/19 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 ふじっこ茶福豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 	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 ... 1572kcal 蛋白質 ... 60.6g 脂質 ... 43.0g
11/20 (土)	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 ヨーグルトゼリー	ミロオレ	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) 白和え 吸い物	エネルギー ... 1515kcal 蛋白質 ... 61.7g 脂質 ... 38.5g





