

11月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
11/21 (日)	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) 鱈のチーズフライ カリフラワーのサラダ 春雨スープ 	お汁粉 	ご飯(全粥) 袋煮 小松菜とえのきの オイスター炒め 桃缶 	エネルギー ... 1529kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 46.8g
11/22 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 肉そぼろ かまぼこ 桜漬け 梅干し 牛乳	あんぱん 卵のホイル焼き シチュー ヨーグルトゼリー 	抹茶風味プリン	ご飯(全粥) 炒り鶏 揚げなす 清汁	エネルギー ... 1632kcal 蛋白質 ... 68.2g 脂質 ... 44.8g
11/23 (火)	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) 射し込み高野豆腐 さつま芋人参サラダ りんごのコンポート 	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) フライ盛り合わせ 三食胡麻和え 清汁	エネルギー ... 1582kcal 蛋白質 ... 45.5g 脂質 ... 42.7g
11/24 (水)	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 	栗おこわ 刺身盛り合わせ 胡麻和え 吸い物 	プリン 	ご飯(全粥) 肉豆腐 なめ茸和え 柿なます	エネルギー ... 1446kcal 蛋白質 ... 60.1g 脂質 ... 31.9g
11/25 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金時豆煮 茄子漬け 梅干し 牛乳	カレーライス わかめスープ 春雨サラダ オレンジゼリー 	デザートムースパイン味	ご飯(全粥) 魚のパン粉焼き アスパラ胡麻ドレッシング コンソメスープ	エネルギー ... 1569kcal 蛋白質 ... 55.8g 脂質 ... 43.1g
11/26 (金)	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	秋の香りご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 酢味噌和え 吸い物 	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 五目厚焼き卵 切り干し大根の煮付け 豚汁 	エネルギー ... 1458kcal 蛋白質 ... 63.7g 脂質 ... 35.1g
11/27 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チーズチキン コンソメスープ キャベツとツナのサラダ 	甘酒 	ご飯(全粥) あんかけ豆腐 ささ身の和風サラダ いんげんのおかか煮 	エネルギー ... 1454kcal 蛋白質 ... 64.5g 脂質 ... 34.3g
11/28 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 かんぴょうの煮付け 煮豆 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵の袋煮 パンプキンサラダ 牛乳寒黒蜜かけ 	柚子葛湯 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め じゃが芋のうま煮 吸い物 	エネルギー ... 1566kcal 蛋白質 ... 51.3g 脂質 ... 39.4g
11/29 (月)	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) コロケ 白菜煮びたし 桃缶 	カル次郎	ご飯(全粥) ささ身のあんかけ 柚子和え 吸い物	エネルギー ... 1457kcal 蛋白質 ... 54.7g 脂質 ... 32.0g
11/30 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ムニエル 利休和え 味噌汁	和菓子 	ご飯(全粥) 豚肉のすき焼き風 南瓜の甘煮 大根甘酢漬け	エネルギー ... 1524kcal 蛋白質 ... 57.0g 脂質 ... 25.1g

