

献立表

	月	火	水	木	金	土
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
昼	ごはん コンソメスープ バジルチキン ポテトグラタン風 マンゴー缶 菜の花のサラダ	三色丼 味噌汁 キャベツの塩昆布和え 洋梨缶	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 もやしナムル パイン缶 さつま芋甘露煮	ごはん すまし汁 鮭の塩麹焼き にら炒め りんご缶 香の物	鶏そば えびシューマイ 春菊の白和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 鯖の韓国風焼き 冬瓜のカニカマあんかけ みかん缶 キャベツのしその実和え
	エネルギー 607kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.0g 食塩 3.2g	エネルギー 422kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.0g 食塩 3.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 10.4g 脂質 7.8g 食塩 3.6g	エネルギー 446kcal 蛋白質 22.3g 脂質 5.9g 食塩 3.3g	エネルギー 509kcal 蛋白質 26.2g 脂質 10.0g 食塩 3.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.6g 食塩 4.3g
3時	チョコウエーブ	豆乳饅頭	コーヒーゼリー	ピーナツパン	ぽたぽた焼き	ドーナツ
	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.6g 脂質 1.0g 食塩 0.0g	エネルギー 60kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 1.4g 脂質 1.9g 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.5g 食塩 0.3g	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6g 脂質 6.4g 食塩 0.1g
日計	エネルギー 683kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.0g 食塩 3.2g	エネルギー 482kcal 蛋白質 14.2g 脂質 4.2g 食塩 3.3g	エネルギー 562kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.2g 食塩 3.6g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.7g 脂質 7.8g 食塩 3.4g	エネルギー 574kcal 蛋白質 26.8g 脂質 11.5g 食塩 3.4g	エネルギー 675kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.0g 食塩 4.4g

献立変更する場合があります。ご了承ください

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ えびしゅうまい
- ・ がんもの含め煮
- ・ 春菊の白和え
- ・ 黄桃缶