

献立表

	月 11月24日	火 11月25日	水 11月26日	木 11月27日	金 11月28日	土 11月29日
昼	米飯150 g すまし汁 鰯のきのこあんかけ じゃが芋たらこ和え りんご缶 ひじき煮	米飯150 g 春雨スープ 酢豚風 オクラのおかか和え みかん缶 金平ごぼう	タン麺 餃子 大根サラダ 黄桃缶	米飯150 g コーンスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き シルバーサラダ パイン缶 ズッキーニのトマト煮	米飯150 g 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 冬瓜のうすくず煮 フルーツカクテル 香の物	米飯150 g すまし汁 鶏肉の胡麻焼き ひじきサラダ 白桃缶 小松菜の煮びたし
	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.6 g 食塩 4.5 g	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 9.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 7.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 583kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 458kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 4.8 g 食塩 4.1 g	エネルギー 536kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.3 g 食塩 3.1 g
3時	抹茶ババロア エネルギー 58kcal 蛋白質 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.0 g	クリームパン エネルギー 82kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.0 g 食塩 0.1 g	バームクーヘン エネルギー 62kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 3.4 g 食塩 0.0 g	雪の宿 エネルギー 69kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 2.3 g 食塩 0.2 g	芋ようかん エネルギー 100kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.5 g 食塩 0.0 g	カステラ エネルギー 57kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.0 g
日計	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 12.0 g 食塩 4.5 g	エネルギー 581kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.6 g 食塩 3.8 g	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 11.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 652kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 558kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 5.3 g 食塩 4.1 g	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 15.1 g 食塩 3.1 g

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 肉野菜炒め
- ・ 餃子
- ・ 大根サラダ
- ・ 黄桃缶

献立変更する場合があります。ご了承ください