11月 献立表

	月	火	水	木	金	土	
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	
昼	米飯150ｇ コンソメスープ 豚肉のチャプチェ風 さつま芋と林檎のサラダ ぶどうムース 春巻	米飯150ｇ すまし汁 ホッケの塩焼き 魚河岸揚げの煮物 洋梨缶 菜の花のゆかり和え	米飯150ｇ すまし汁 豚皿 オクラのたくあん和え みかん缶 大根の煮物	米飯150ｇ 中華スープ 麻婆茄子 もやしナムル マンゴー缶 冬瓜のあんかけ	米飯150ｇ すまし汁 鱈のクリーム煮 春菊の白和え りんご缶 さつま芋のレモン煮	鶏そば しゅうまい 黄桃缶 おからサラダ	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636kcal 蛋白質 19.2ｇ 脂質 16.7ｇ 食塩 3.3ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554kcal 蛋白質 22.5ｇ 脂質 11.4ｇ 食塩 3.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal 蛋白質 18.1ｇ 脂質 8.0ｇ 食塩 3.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 蛋白質 11.0ｇ 脂質 7.7ｇ 食塩 4.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568kcal 蛋白質 20.8ｇ 脂質 8.4ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1425kcal 蛋白質 51.8ｇ 脂質 70.3ｇ 食塩 9.9ｇ	
3時	抹茶どらやき ｴﾈﾙｷﾞｰ 94kcal 蛋白質 1.7ｇ 脂質 1.2ｇ 食塩 0.1ｇ	コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 57kcal 蛋白質 0.2ｇ 脂質 1.4ｇ 食塩 0.0ｇ	黒ごまおやき ｴﾈﾙｷﾞｰ 60kcal 蛋白質 1.3ｇ 脂質 0.2ｇ 食塩 0.1ｇ	ドーナツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 109kcal 蛋白質 1.6ｇ 脂質 6.4ｇ 食塩 0.1ｇ	パウンドケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 23kcal 蛋白質 0.3ｇ 脂質 1.2ｇ 食塩 0.1ｇ	ぽたぽた焼き ｴﾈﾙｷﾞｰ 65kcal 蛋白質 0.6ｇ 脂質 1.5ｇ 食塩 0.3ｇ	
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 730kcal 蛋白質 20.9ｇ 脂質 17.9ｇ 食塩 3.4ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611kcal 蛋白質 22.7ｇ 脂質 12.8ｇ 食塩 3.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539kcal 蛋白質 19.4ｇ 脂質 8.2ｇ 食塩 4.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal 蛋白質 12.6ｇ 脂質 14.1ｇ 食塩 4.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591kcal 蛋白質 21.1ｇ 脂質 9.6ｇ 食塩 3.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1490kcal 蛋白質 52.4ｇ 脂質 71.8ｇ 食塩 10.2ｇ	

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
- しゅうまい
- ほうれん草煮浸し
- おからサラダ
- 黄桃缶