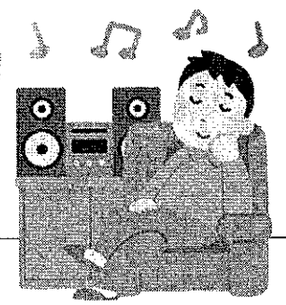


献立表

	月	火	水	木	金	土	
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	
昼	カレーうどん カリフラワーサラダ みかん缶 チキンカツ	米飯150ｇ すまし汁 鶏肉の和風トマト煮 インゲンのピーナツ和え パイン缶 茄子の煮浸し	米飯150ｇ すまし汁 ホキのマスタード焼き ビーンズサラダ 白桃缶 ラタトゥユ	ピラフ スープ コロッケ りんご缶 菜の花のドレ和え	米飯150ｇ すまし汁 タラのたらこマヨネーズ焼き さつま芋の煮物 洋梨缶 漬物	米飯150ｇ すまし汁 鶏肉のきのこクリームかけ 春菊の和え物 黄桃缶 ロールキャベツ	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 蛋白質 17.6ｇ 脂質 13.2ｇ 食塩 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal 蛋白質 18.6ｇ 脂質 12.5ｇ 食塩 3.6ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478kcal 蛋白質 18.2ｇ 脂質 9.1ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581kcal 蛋白質 11.3ｇ 脂質 19.0ｇ 食塩 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 蛋白質 18.6ｇ 脂質 9.2ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538kcal 蛋白質 20.6ｇ 脂質 13.7ｇ 食塩 3.6ｇ	
3時	ブッセ	えびせんべい	紅茶ゼリー	牛乳ケーキ	あんまん	キャラメルプリン	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 94kcal 蛋白質 1.5ｇ 脂質 1.9ｇ 食塩 0.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35kcal 蛋白質 0.4ｇ 脂質 1.6ｇ 食塩 1.1ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 58kcal 蛋白質 0.2ｇ 脂質 1.4ｇ 食塩 0.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 21kcal 蛋白質 0.5ｇ 脂質 0.2ｇ 食塩 0.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 65kcal 蛋白質 1.2ｇ 脂質 1.3ｇ 食塩 0.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 69kcal 蛋白質 1.4ｇ 脂質 2.9ｇ 食塩 0.1ｇ	
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571kcal 蛋白質 19.1ｇ 脂質 15.1ｇ 食塩 2.9ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 蛋白質 19.0ｇ 脂質 14.1ｇ 食塩 4.7ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 18.4ｇ 脂質 10.5ｇ 食塩 2.0ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602kcal 蛋白質 11.8ｇ 脂質 19.2ｇ 食塩 2.8ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609kcal 蛋白質 19.8ｇ 脂質 10.5ｇ 食塩 3.5ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607kcal 蛋白質 22.0ｇ 脂質 16.6ｇ 食塩 3.7ｇ	

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
- カレーソテー
- チキンカツ
- カリフラワーサラダ
- みかん缶