

	朝食	昼食	夕食	15時
11月22日 (月)	御飯 なすと挽肉のソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの卵とじ 豚肉と野菜の味噌炒め モズクの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の旨煮 里芋の含め煮 アスパラのお浸し 味噌汁	人形焼
エネルギー たんぱく質	1618 59			
11月23日 (火)	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 たらのパン粉焼 スパゲティソテー 白菜と人参のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め つみれの薄くず煮 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ドーナツ
エネルギー たんぱく質	1537 61.5			
11月24日 (水)	食パン ツナ入りスクランブル インゲンとコーンのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	醤油ラーメン 茄子の生姜煮 キャベツの中華ドレッシング フルーツ	御飯 ホキのチリソース風 青梗菜とアサリの炒め物 大根のゆかり和え 味噌汁	チョコワッフル
エネルギー たんぱく質	1389 53.7			
11月25日 (木)	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 レタスの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の五目あんかけ ウインナーの野菜炒め キュウリの酢の物 味噌汁	まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1441 54.4			
11月26日 (金)	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さわらのゆず味噌焼 きのこのソテー オクラお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 茄子とピーマンの甘辛炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ	パンケーキ
エネルギー たんぱく質	1600 58.2			
11月27日 (土)	御飯 玉子ロール キャベツと竹輪の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 大学芋 モロヘイヤの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め物 モヤシのサラダ 味噌汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1637 59.7			
11月28日 (日)	御飯 ガンモとカブの煮物 小松菜の柚子浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	カレーライス 大根のバター醤油炒め ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 里芋のペーコンソテー インゲンの磯和え 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー たんぱく質	1588 54.8			

【MEMO】

