

	朝食	昼食	夕食	15時
11月14日(月) エネルギー 1437 たんぱく質 56.3	御飯 オムレツ かぶのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 ホキのマヨネーズ焼 カリフラワーソテー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 切昆布と大豆の煮物 小松菜のからし和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
11月15日(火) 七五三  エネルギー 1412 たんぱく質 54.9	御飯 揚げホールの煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	牛すき煮うどん ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ フルーツ	御飯 サワラのゴマダレ漬 モヤシとニラの炒め物 玉葱のおかかサラダ 味噌汁	和菓子 (秋の次郎、お芋の収穫)
11月16日(水) エネルギー 1430 たんぱく質 59.7	食パン 目玉焼 じゃが芋のサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 鶏の治部煮 アスパラとツナの炒め物 白菜のゆず和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶり大根 青梗菜の炒め物 オクラのドレッシング和え すまし汁 	ベルギーワッフル
11月17日(木) エネルギー 1500 たんぱく質 50.8	御飯 茄子の炒め煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 小松菜の煮浸し かぶの酢味噌和え すまし汁 フルーツ 	御飯 豚肉と南瓜の甘辛煮 キャベツのあさり炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ミニたい焼
11月18日(金) エネルギー 1511 たんぱく質 59.3	御飯 がんもと野菜の煮物 白菜の和風サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 サバのきのこあんかけ レンコンと竹輪のおかか煮 青梗菜のポン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 回鍋肉 春雨の旨煮 モヤシのピーナッツ和え 中華スープ	黒糖蒸しパン
11月19日(土) エネルギー 1454 たんぱく質 51.0	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ほうれん草とかにかまのサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カレーコロッケ 南瓜とレーズンのレモン煮 カリフラワーのドレッシング和え コンソメスープ フルーツ	御飯 シイラのミリン焼 いんげんの炒め物 カブの梅和え 味噌汁 	ヨーグルトケーキ
11月20日(日) エネルギー 1459 たんぱく質 63.4	御飯 ブロッコリーの炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	★お刺身膳 御飯 刺身盛合わせ (マグロ・カンパチ・サーモン・甘エビ) 京がんもの煮物 すまし汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 小松菜の中華旨煮 蒸し茄子のドレッシングかけ 中華スープ 	ミカンフルーチェ

【MEMO】

