

	朝食	昼食	夕食	15時
11月21日 (月)	御飯 イワシの生姜煮 ポトサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 冬瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 サバのバター醤油ソース 車麩の煮物 オクラの辛子和え 味噌汁	バームクーヘン
エネルギー 1496 たんぱく質 57.2				
11月22日 (火)	御飯 なすと挽肉のソテー カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの卵とじ キャベツの煮浸し モスク酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁	メープルプーチケーキ
エネルギー 1390 たんぱく質 55.1				
11月23日 (水)	御飯 小松菜と油揚げの煮浸し モヤシの胡麻和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 サンマの塩焼 さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の炒め物 ウインナーの野菜炒め キャベツのポン酢和え 味噌汁	ケーキ
エネルギー 1537 たんぱく質 55.8				
11月24日 (木)	御飯 ハンパんと野菜煮物 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 青梗菜とアサリの炒め物 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シラの中華風照焼 茄子の生姜煮 白菜の中華和え 中華スープ	宇治抹茶ロールケーキ
エネルギー 1468 たんぱく質 59.2				
11月25日 (金)	食パン ツナ入りスクランブル インゲンのサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	味噌ラーメン イワシつみれの薄くず煮 カリフラワーのマリネ フルーツ	御飯 タラのチリソース風 ピーマン炒め ブロッコリーのお浸し 中華スープ	シフォンケーキ
エネルギー 1415 たんぱく質 61.2				
11月26日 (土)	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のさらさ蒸し 茄子とピーマンの甘辛炒め インゲンの磯和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ブリのゆず味噌焼 きのこのソテー オクラお浸し すまし汁	マンゴープリン
エネルギー 1445 たんぱく質 58.8				
11月27日 (日)	御飯 玉子ロール キャベツと竹輪の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草とカニカマのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 サワラの煮付け 豚肉と青梗菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	やわらかおかき(砂糖醤油味)
エネルギー 1565 たんぱく質 58.7				

【MEMO】

