



	朝食	昼食	夕食	15時
11月27日 (月) エネルギー 1641 たんぱく質 67.7	御飯 厚焼卵 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 春巻き揚げ ホウレン草とカニカマのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 ブリの煮付け 青梗菜の炒め物 豆サラダ 味噌汁	リンゴフルーチェ
11月28日 (火) エネルギー 1441 たんぱく質 61.3	御飯 南瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの塩麹焼 カリフラワーソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ふくさ卵焼 ホウレン草の炒め煮 春雨サラダ すまし汁	トームケーキ(コシアン)
11月29日 (水) エネルギー 1562 たんぱく質 59.7	御飯 豚肉と茄子の煮物 モヤシのフレンチサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とコーンのクリームシチュー 大根のバター醤油炒め インゲンとツナのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 揚タラの野菜あん 白菜とサツマ揚の煮浸し ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	抹茶どらやき
11月30日 (木) エネルギー 1409 たんぱく質 55.6	御飯 シラスとカリフラワーの炒め物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の照焼 レンコンと竹輪の炒め煮 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 南瓜とベーコンのソテー モヤシの甘酢和え すまし汁	メープルプッチケーキ
12月1日 (金) エネルギー 1493 たんぱく質 52.8	御飯 車麩の卵とじ 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め さつま芋の煮物 白菜の甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 つみれとじゃが芋の煮物 きんぴらごぼう オクラの梅和え すまし汁	黒糖まんじゅう
12月2日 (土) エネルギー 1503 たんぱく質 56.2	食パン スクランブルエッグ 人参とツナのフレンチサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏の葱だれかけ ひじきの煮物 シエルマカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのオーロラソース焼 青梗菜の炒め物 春雨サラダ コンソメスープ	豆乳ドーナツ
12月3日 (日) エネルギー 1497 たんぱく質 59	御飯 ガンモと里芋の煮物 しそ風味和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のケチャップ煮 南瓜のグラッセ ホウレン草と蒲鉾のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 カニ玉 カブとベーコンの炒め キャベツの中華ドレッシング 中華スープ	黒ゴマプリン

【MEMO】

