

2019年 11月 月間献立表(夕食)

				金	土	日
				1	2	3
				ごはん 中華スープ 八宝菜 焼売 ピーチゼリー たんぱく質 21.8g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 鶏肉の和風ソース 白菜のゆずドレ和え パインゼリー たんぱく質 20g 食塩 2g	ごはん 中華スープ 肉団子の中華煮 小松菜のドレ和え 黄桃缶 たんぱく質 19.2g 食塩 2.8g
月	火	水	木	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10
ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のカニカマ和え みかん缶 たんぱく質 21.7g 食塩 2.1g	ごはん すまし汁 たらの幽庵焼き 南瓜の煮付け プリン たんぱく質 23.5g 食塩 2.2g	ごはん みそ汁 赤魚の野菜あんかけ 冬瓜の含め煮 黄桃缶 たんぱく質 21g 食塩 1.7g	ごはん みそ汁 鶏肉のスタミナ炒め カリフラワーのドレ和え ピーチゼリー たんぱく質 23.9g 食塩 3.1g	ごはん 中華スープ 青菜とエビの塩炒め 肉焼売 イチゴパバロア たんぱく質 22.4g 食塩 2.7g	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼 切干大根の煮付 ぶどうゼリー たんぱく質 22.2g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 たらの更紗蒸し 青梗菜の中華和え プリン たんぱく質 23.7g 食塩 2.4g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 豚肉のキノコソース カリフラワーのソテー みかん缶 たんぱく質 25g 食塩 1.9g	ごはん 中華スープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーの中華和え ぶどうゼリー たんぱく質 21.9g 食塩 2g	ごはん みそ汁 あじの漬け焼 根菜煮 フルーツ缶 (みかん・白桃) たんぱく質 23.1g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 鶏肉のスタミナ炒め 南瓜の煮付 オレンジゼリー たんぱく質 26.4g 食塩 2.6g	ごはん コンソメスープ オムレツのミートソースかけ ほうれん草の野菜ソテー 白桃缶 たんぱく質 19g 食塩 3.2g	ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼 炒り煮 みかん缶 たんぱく質 22.1g 食塩 2.3g	ごはん みそ汁 かみなり豆腐 海老と玉葱の炒めもの ピーチゼリー たんぱく質 22.6g 食塩 2.2g
18	19	20	21	22	23	24
ごはん みそ汁 インディアンポーク キャベツ和え みかん缶 たんぱく質 22.9g 食塩 1.9g	ごはん すまし汁 たらのみそ焼 もやし和え ピーチゼリー たんぱく質 19.9g 食塩 2.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の信州煮 さつま揚げの和風炒め オレンジゼリー たんぱく質 19.6g 食塩 1.9g	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め きりぼしだいこんの煮付 切干大根の煮付 黄桃缶 たんぱく質 24.4g 食塩 2.3g	ごはん みそ汁 鶏肉のはちみつ焼 厚揚げの煮浸し プリン たんぱく質 25g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 メンチカツ 冬瓜の含め煮 ぶどうゼリー たんぱく質 17.9g 食塩 3g	ごはん みそ汁 さばのみりん焼 ひじき煮付 黄桃缶 たんぱく質 24.1g 食塩 2.5g
25	26	27	28	29	30	
ごはん みそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 白菜のゆかり和え みかん缶 たんぱく質 24g 食塩 2.1g	ごはん みそ汁 ハンバーグ ピーマンと豚肉の炒め物 ぶどうゼリー たんぱく質 20.2g 食塩 2.4g	ごはん みそ汁 柳川風煮 大根のさっぱり和え プリン たんぱく質 28.1g 食塩 2.3g	ごはん みそ汁 あじの甘露煮 いんげん炒め オレンジゼリー たんぱく質 23.3g 食塩 2.5g	ごはん みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め 海鮮焼売 杏仁豆腐 たんぱく質 26.4g 食塩 2.6g	ごはん すまし汁 タラの粕漬け焼 ほうれん草のおかか和え ピーチゼリー たんぱく質 20g 食塩 1.7g	
たんぱく質 24g 食塩 2.1g	たんぱく質 20.2g 食塩 2.4g	たんぱく質 28.1g 食塩 2.3g	たんぱく質 23.3g 食塩 2.5g	たんぱく質 26.4g 食塩 2.6g	たんぱく質 20g 食塩 1.7g	