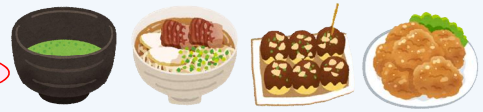
2020年 11月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
ごはん みそ汁 肉団子と野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め ハムサラダ ぶどうゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 696kcal 蛋白質 19.0ｇ 脂質 14.8ｇ 食塩 2.8ｇ	ごはん みそ汁 豚肉の塩炒め ひじき煮付 シュークリーム ｴﾈﾙｷﾞｰ 699kcal 蛋白質 26.4ｇ 脂質 22.7ｇ 食塩 2.7ｇ	ごはん みそ汁 豆腐ステーキ　そぼろあんかけ もやしのナムル バニラババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 656kcal 蛋白質 23.1ｇ 脂質 14.9ｇ 食塩 2.0ｇ	ロールパン パンプキンポタージュ タンドリーチキン アスパラのサラダ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 723kcal 蛋白質 31.6ｇ 脂質 30.2ｇ 食塩 2.9ｇ	ごはん みそ汁 鮭のタルタル焼き コールスローサラダ チョコクレープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 627kcal 蛋白質 25.2ｇ 脂質 18.3ｇ 食塩 2.0ｇ	ごはん 中華スープ ジャージャン豆腐 春巻 りんごヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 963kcal 蛋白質 32.9ｇ 脂質 38.4ｇ 食塩 2.4ｇ	ごはん みそ汁 柳川風煮 きゅうりのツナ和え 黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 800kcal 蛋白質 25.5ｇ 脂質 29.8ｇ 食塩 2.3ｇ
9	10	11	12	13	14	15
ごはん みそ汁 鶏肉のホワイトソース ほうれん草の白和え りんご缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 623kcal 蛋白質 23.3ｇ 脂質 14.9ｇ 食塩 2.1ｇ	大阪＆京都 ご当地メニュー お好み焼き＆たこやき 京風すまし汁 野菜サラダ 抹茶ババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 536kcal 蛋白質 15.9ｇ 脂質 26.1ｇ 食塩 3.6ｇ	ごはん みそ汁 赤魚の生姜煮 ピーマンと豚肉の炒めもの ストロベリームースケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 589kcal 蛋白質 23.9ｇ 脂質 11.9ｇ 食塩 1.8ｇ	スパゲティーミートソース たまごスープ 豆腐サラダ ぶどうゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 704kcal 蛋白質 27.5ｇ 脂質 19.6ｇ 食塩 2.1ｇ	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ ヨーグルト　マンゴーソース ｴﾈﾙｷﾞｰ 730kcal 蛋白質 19.2ｇ 脂質 21.9ｇ 食塩 3.7ｇ	ごはん すまし汁 たらのゴマ焼き きんぴら イチゴババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 23.2ｇ 脂質 6.9ｇ 食塩 2.4ｇ	ごはん みそ汁 ゆで豚中華あんかけ 浅漬け シュークリーム ｴﾈﾙｷﾞｰ 688kcal 蛋白質 22.5ｇ 脂質 22.3ｇ 食塩 1.9ｇ
16	17	18	19	20	21	22
ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミグラスソース ブロッコリーのチーズサラダ プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 721kcal 蛋白質 25.8ｇ 脂質 20.5ｇ 食塩 2.1ｇ	ごはん みそ汁 さわらのみりん焼き 焼き豚の炒めもの フルーチェ（ピーチ） ｴﾈﾙｷﾞｰ 613kcal 蛋白質 25.7ｇ 脂質 12.8ｇ 食塩 2.9ｇ	北海道 ご当地メニュー ごはん 石狩汁 北海道ザンギ じゃがバター メロンゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 808kcal 蛋白質 28.3ｇ 脂質 25.7ｇ 食塩 2.0ｇ	三色丼 みそ汁 五目煮 バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 692kcal 蛋白質 27.8ｇ 脂質 16.2ｇ 食塩 3.4ｇ	ごはん すまし汁 白身魚のおろし煮 青菜の菜種和え 白桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 508kcal 蛋白質 22.4ｇ 脂質 3.1ｇ 食塩 2.7ｇ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 大学芋 ぶどうゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 721kcal 蛋白質 21.6ｇ 脂質 17.4ｇ 食塩 2.0ｇ	ごはん みそ汁 ホキの酒蒸し 里芋の含め煮 イチゴババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 605kcal 蛋白質 23.6ｇ 脂質 8.0ｇ 食塩 2.3ｇ
23	24	25	26	27	28	29
ごはん みそ汁 豚肉のねぎ炒め トマトサラダ ヨーグルト　マンゴーソース ｴﾈﾙｷﾞｰ 632kcal 蛋白質 23.1ｇ 脂質 15.4ｇ 食塩 2.6ｇ	ごはん コンソメスープ チーズハンバーグ 野菜ソテー バナナ ｴﾈﾙｷﾞｰ 595kcal 蛋白質 17.0ｇ 脂質 10.6ｇ 食塩 2.4ｇ	食パン コーンポタージュ チキンソテーバーベキューソース 野菜サラダ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal 蛋白質 28.5ｇ 脂質 25.5ｇ 食塩 3.8ｇ	沖縄 ご当地メニュー 沖縄ソーキそば 豆腐チャンプルー パインゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 665kcal 蛋白質 21.0ｇ 脂質 28.0ｇ 食塩 3.7ｇ	菜飯ごはん とん汁 さわらの塩焼き じゃが芋の煮物 チョコババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 708kcal 蛋白質 27.7ｇ 脂質 17.9ｇ 食塩 3.1ｇ	ごはん みそ汁 鶏肉の照焼き 野菜の炒り煮 黄桃缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 638kcal 蛋白質 22.9ｇ 脂質 13.2ｇ 食塩 2.1ｇ	ごはん みそ汁 赤魚の更紗蒸し 筑前煮 オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 蛋白質 22.7ｇ 脂質 5.2ｇ 食塩 2.8ｇ
30						
ハヤシライス コンソメスープ スパゲッティサラダ フルーチェ（いちご） ｴﾈﾙｷﾞｰ 719kcal 蛋白質 19.6ｇ 脂質 21.3ｇ 食塩 2.6ｇ						

≪「ご当地メニュー」イベント行ないます≫

11月は10日に「大阪＆京都」、18日に「北海道」、26日に「沖縄」のご当地メニューを提供します。
コロナ禍で日帰り旅行などの行事が中止となってしまいましたが、たじまの昼食で旅行の雰囲気を感じていただけると嬉しいです。

「ご当地メニュー」で「旅行気分」をおたのしみください☺♪