

2022年 11月 月間献立表 (昼食)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
 <p>ご飯 中華スープ 八宝菜 海鮮焼売 バナナ</p> <p>エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯 すまし汁 肉豆腐 野菜ソテー シュークリーム</p> <p>エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉のきのこトマトソース 彩りサラダ りんご缶</p> <p>エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 照焼きハンバーグ ほうれん草のくるみ和え みかん缶</p> <p>エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根きんぴら プリン</p> <p>エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ご飯 中華スープ チャブチェ 大学芋 黄桃缶</p> <p>エネルギー 688 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g</p>	
7	8	9	10	11	12	13
<p>ご飯 みそ汁 カレーの煮付 胡瓜の和え物 フルーチェ(ぶどう)</p> <p>エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>食パン パンプキンポタージュ スパニッシュオムレツ マカロニカレーソテー 牛乳</p> <p>エネルギー 799 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 チキンカツ 切干大根の煮付 バニラババロア</p> <p>エネルギー 724 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>野菜かき揚げうどん 厚焼きたまご 青菜のお浸し マンゴープリン</p> <p>エネルギー 606 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉のバター醤油炒め ひじき煮 シュークリーム</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の和風ソース ブロッコリーサラダ バナナ</p> <p>エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白身魚の更紗蒸し 南瓜の煮付け マスケットゼリー</p> <p>エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 2.2 g</p>
14	15	16	17	18	19	20
<p>ポークカレー コンソメスープ ブロッコリーとハムの和え物 チョコケーキ</p> <p>エネルギー 743 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 カレーの甘辛焼き コールスローサラダ フルーチェ(ぶどう)</p> <p>エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ じゃが芋の味噌煮 ヨーグルト マンゴーソース</p> <p>エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ロールパン クリームシチュー コーンサラダ 牛乳 バニラババロア</p> <p>エネルギー 756 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉じゃが ひじき煮 イチゴクレープ</p> <p>エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>五目炒飯 中華スープ 春巻き(あんかけ) バニラババロア</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.5 g</p>
21	22	23	24	25	26	27
<p>ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ バナナクレープ</p> <p>エネルギー 819 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 4.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ブルコギ風 胡瓜の和え物 フルーチェ(メロン)</p> <p>エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 キャベツのくるみ和え ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>スパゲティミートソース たまごスープ マセドアンサラダ バナナ</p> <p>エネルギー 744 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>菜飯 みそ汁 さわらの菜種焼き じゃが芋の甘辛煮 レアチーズムースケーキ</p> <p>エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ご飯 コンソメスープ 鶏肉のクリームソース ブロッコリーサラダ 黄桃缶</p> <p>エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め がんもの含め煮 イチゴクレープ</p> <p>エネルギー 759 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>
28	29	30				
<p>ご飯 みそ汁 親子煮 野菜ソテー フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 654 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉豆腐 ビーフソテー バナナ</p> <p>エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>ご飯 コンソメスープ まぐろカツ ポテトサラダ シュークリーム</p> <p>エネルギー 747 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.1 g</p>				

* 食材の都合により、一部献立を変更させていただく場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いたします。