

2023年 11月 月間献立表(昼食)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	ご飯 清汁 ブリの味噌マヨ焼 棒棒鶏サラダ ピーチゼリー エネルギー677kcal たんぱく質28.7g 脂質23.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 バサのイタリアン焼き 冬瓜のかにあんかけ やわらかプリン エネルギー674kcal たんぱく質30.8g 脂質14.4g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 ポトフ ツナサラダ マスカットゼリー 牛乳 エネルギー653kcal たんぱく質25.7g 脂質29.9g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 大根のきんぴら いちごケーキ エネルギー711kcal たんぱく質23.2g 脂質24.0g 食塩相当量3.3g	ご飯 ミックスベジとマカロニのスープ 回鍋肉 野菜の白だし煮 アップルゼリー エネルギー659kcal たんぱく質20.2g 脂質19.7g 食塩相当量3.4g	
6	7	8	9	10	11	12
キーマカレー マイルドポテトサラダ ジョア みかんのクラッシュゼリー エネルギー665kcal たんぱく質20.4g 脂質14.4g 食塩相当量2.4g	ご飯 ハムと白菜のコンソメスープ ブルコギ風炒め ナムル ピーチゼリー エネルギー658kcal たんぱく質17.8g 脂質24.6g 食塩相当量2.4g	ご飯 茄子とコーンのスープ 麻婆春雨 もやしとツナのおえ物 いちごババロア エネルギー730kcal たんぱく質23.0g 脂質19.8g 食塩相当量4.6g	ご飯 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーのサラダ マスカットゼリー エネルギー709kcal たんぱく質26.6g 脂質23.9g 食塩相当量3.0g	ご飯 和風きのこパスタ 白菜とベーコンのスープ さっぱりサラダ フルーツヨーグルト エネルギー688kcal たんぱく質27.2g 脂質28.8g 食塩相当量3.7g	ご飯 茄子とコーンのスープ 豚の角煮 ナムル プチシュー エネルギー733kcal たんぱく質20.4g 脂質32.9g 食塩相当量2.9g	ご飯 豚汁 サバの照焼 小松菜の煮浸し みかんゼリー エネルギー730kcal たんぱく質24.0g 脂質26.2g 食塩相当量3.2g
13	14	15	16	17	18	19
かきたまうどん ブロッコリーのサラダ バナババロア ジョア エネルギー647kcal たんぱく質29.2g 脂質20.4g 食塩相当量3.5g	ご飯 ミックスベジとほうれん草のスープ 家常豆腐 タラモサラダ ぶどうゼリー エネルギー735kcal たんぱく質29.4g 脂質21.8g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ みかんゼリー エネルギー663kcal たんぱく質19.4g 脂質16.5g 食塩相当量3.1g	ご飯 味噌汁 ポークチャップ マイルドポテトサラダ 青りんごゼリー エネルギー648kcal たんぱく質22.4g 脂質15.5g 食塩相当量3.3g	ご飯 ジュリエンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ ピーチゼリー エネルギー662kcal たんぱく質25.5g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g	炒飯 眞沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐いちごソース エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g	ご飯 ご飯 清汁 フライ盛合せ ひじきサラダ フルーツポンチ エネルギー720kcal たんぱく質13.0g 脂質19.8g 食塩相当量2.7g
20	21	22	23	24	25	26
郷土料理～秋田県～ しょつつる鍋風うどん いぶりがっこポテトサラダ かに風味焼売 いちごケーキ エネルギー613kcal たんぱく質24.8g 脂質21.9g 食塩相当量4.0g	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め 大根と人参の昆布茶和え バナナ エネルギー689kcal たんぱく質19.3g 脂質26.4g 食塩相当量2.4g	ご飯 ミックスベジと白菜のコンソメスープ 唐揚げ カラフルサラダ いちごババロア エネルギー745kcal たんぱく質25.6g 脂質28.0g 食塩相当量2.6g	ご飯 中華スープ チンジャオオロス 大根の韓国風サラダ マンゴープリン エネルギー692kcal たんぱく質26.9g 脂質19.1g 食塩相当量2.9g	★和食の日★ ご飯 味噌汁 ツナの卵焼き 肉じゃが マスカットゼリー エネルギー732kcal たんぱく質26.8g 脂質25.3g 食塩相当量3.1g	ご飯 清汁 鶏チリ ツナポテト プチシュー エネルギー759kcal たんぱく質28.1g 脂質26.1g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ マスカットゼリー エネルギー653kcal たんぱく質26.3g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g
27	28	29	30	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">                         11月20日は秋田ならではの食材(しょつつる、いぶりがっこ)を使ったお食事をご用意します。                           本来の郷土料理ではありませんが、雰囲気を感じていただければと思います。                          お楽しみに！！                     </div>		
味噌ラーメン 焼売 大根の中華和え マンゴープリン エネルギー726kcal たんぱく質29.2g 脂質26.1g 食塩相当量4.5g	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ 小松菜のしらす和え フルーツ杏仁 エネルギー759kcal たんぱく質23.9g 脂質29.9g 食塩相当量2.9g	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツポンチ 野菜ジュース エネルギー734kcal たんぱく質19.7g 脂質25.0g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 鱈のニンニク味噌焼き ほうれん草ピーナツ和え やわらかプリン エネルギー701kcal たんぱく質26.2g 脂質26.4g 食塩相当量2.6g			

\* 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、よろしくお願いいたします。

