

2024年 11月 月間献立表 (夕食)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
						
				ご飯 味噌汁 具沢山卵焼き さつま芋レモン煮 りんごゼリー エネルギー702kcal たんぱく質23.1g 脂質17.5g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き アスパラとウインナーのソテー コーヒーゼリー エネルギー680kcal たんぱく質26.9g 脂質21.9g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 ぶり大根 あおめとコーンのサラダ プチシュー エネルギー701kcal たんぱく質28.7g 脂質27.1g 食塩相当量3.4g
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 清汁 海老の野菜炒め ツナマヨサラダ 焼きプリンタルト エネルギー669kcal たんぱく質20.1g 脂質22.1g 食塩相当量2.8g	ご飯 中華スープ 白身魚の胡椒焼き かぼちゃサラダ どら焼き エネルギー686kcal たんぱく質25.3g 脂質17.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ひじきサラダ ピーチゼリー エネルギー656kcal たんぱく質20.0g 脂質16.6g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き ツナサラダ カステラ エネルギー686kcal たんぱく質34.4g 脂質12.7g 食塩相当量3.2g	ご飯 清汁 サバの味噌煮 胡瓜のカニカマ和え 青りんごゼリー エネルギー692kcal たんぱく質24.5g 脂質22.9g 食塩相当量3.2g	ご飯 味噌汁 白身魚のラビゴットソース ビーンズサラダ マンゴープリン エネルギー700kcal たんぱく質25.4g 脂質21.7g 食塩相当量2.3g	ご飯 清汁 八宝菜 マカロニマヨサラダ ミルクレープ エネルギー655kcal たんぱく質23.5g 脂質22.2g 食塩相当量3.3g
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 味噌汁 フライ盛合せ 小松菜の柚子胡椒和え みかん缶 エネルギー661kcal たんぱく質14.1g 脂質17.6g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 豚キムチ カリフラワーのピーナッツ和え いちごゼリー エネルギー699kcal たんぱく質26.1g 脂質21.3g 食塩相当量3.8g	ご飯 清汁 ブリの味噌マヨ焼き ブロッコリーサラダ ワッフル エネルギー686kcal たんぱく質29.6g 脂質25.9g 食塩相当量2.4g	ご飯 清汁 ハンバーグ 白菜のサラダ どら焼き エネルギー647kcal たんぱく質20.8g 脂質17.2g 食塩相当量2.2g	ご飯 清汁 鶏肉の味噌漬け焼き イタリアンサラダ 黒糖ケーキ エネルギー678kcal たんぱく質27.9g 脂質23.7g 食塩相当量2.2g	ご飯 小松菜と豆腐のスープ 唐揚げ カラフルサラダ ミルクレープ エネルギー673kcal たんぱく質19.0g 脂質24.2g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 三色お浸し マンゴープリン エネルギー676kcal たんぱく質25.8g 脂質20.0g 食塩相当量2.8g
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 味噌汁 ぶり大根 ひじきサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー657kcal たんぱく質27.1g 脂質21.5g 食塩相当量2.4g	ご飯 中華スープ ブルコギ風炒め カクテルサラダ 黄桃缶 エネルギー692kcal たんぱく質19.5g 脂質25.9g 食塩相当量2.3g	ご飯 豆腐と絹さやのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き 胡瓜のカニカマ和え ワッフル エネルギー686kcal たんぱく質26.2g 脂質27.3g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 白身魚のチーズ焼き レタスとツナのサラダ 青りんごゼリー エネルギー653kcal たんぱく質30.0g 脂質18.3g 食塩相当量2.4g	ご飯 絹さやと玉葱のスープ 海老の野菜炒め 肉じゃが プチシュー エネルギー656kcal たんぱく質22.1g 脂質20.8g 食塩相当量2.5g	ご飯 ジュリエンスープ 魚の味醂醤油焼 スパゲッティサラダ チョコレートババロア エネルギー664kcal たんぱく質27.8g 脂質14.8g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 回鍋肉 白菜のナムル 焼きプリンタルト エネルギー727kcal たんぱく質22.3g 脂質27.7g 食塩相当量2.3g
25	26	27	28	29	30	
ご飯 味噌汁 卵と海老のオイスター炒め 人参のドレッシング和え ミルクレープ エネルギー657kcal たんぱく質22.2g 脂質21.0g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ パニラババロア エネルギー684kcal たんぱく質30.0g 脂質20.9g 食塩相当量1.9g	ご飯 味噌汁 トンテキ ビーンズサラダ ヨーグルトケーキ エネルギー682kcal たんぱく質25.8g 脂質22.8g 食塩相当量2.0g	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し ピーチゼリー エネルギー667kcal たんぱく質26.5g 脂質18.1g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 魚のパン粉焼き 大根のさっぱり和え ワッフル エネルギー671kcal たんぱく質20.9g 脂質25.0g 食塩相当量3.4g	ご飯 春雨と白菜のスープ チキンピカタ ハムサラダ ピーチゼリー エネルギー673kcal たんぱく質27.5g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g	

* 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。