

2024年 11月 月間献立表 (昼食)

月	火	水	木	金	土	日																								
1	2	3	4	5	6	7																								
<p>ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 豚肉もやし炒め みかん缶</p> <p>エネルギー679kcal たんぱく質27.8g 脂質22.1g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 清汁 パサのけんちんあん 肉じゃが ココアワッフル</p> <p>エネルギー686kcal たんぱく質27.4g 脂質21.8g 食塩相当量2.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしの中華和え 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー670kcal たんぱく質23.7g 脂質20.6g 食塩相当量2.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 サバの照り焼き 茄子の香味サラダ フルーツポンチ</p> <p>エネルギー693kcal たんぱく質22.2g 脂質25.2g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーのサラダ バナナ</p> <p>エネルギー723kcal たんぱく質27.3g 脂質24.0g 食塩相当量3.0g</p>	<p>バターロール/チョコクリーム ポトフ チーズとブロッコリーのサラダ プチシュー 牛乳</p> <p>エネルギー678kcal たんぱく質29.6g 脂質34.8g 食塩相当量2.9g</p>	<p>～秋の味覚献立～ ごはん 清汁 魚のちゃんちゃん焼き さつま芋のサラダ かぼちゃパバロア</p> <p>エネルギー692kcal たんぱく質28.3g 脂質19.2g 食塩相当量3.0g</p>	<p>カルボナーラ パプリカとオクラのスープ グリーンサラダ チョコレートパバロア</p> <p>エネルギー708kcal たんぱく質23.2g 脂質29.5g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ごはん 茄子とコーンのスープ プルコギ風炒め 五目煮豆 白桃缶</p> <p>エネルギー699kcal たんぱく質24.1g 脂質28.0g 食塩相当量2.6g</p>	<p>ごはん ミックスベジとオクラのスープ パサのイタリアン焼き イタリアンサラダ バニラパバロア</p> <p>エネルギー696kcal たんぱく質30.0g 脂質18.1g 食塩相当量1.9g</p>	<p>ごはん 味噌汁 春菊とコーンの中華スープ エビチリ卵 白菜とハムのソテー プチシュー</p> <p>エネルギー661kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 食塩相当量3.5g</p>	<p>菜飯 味噌汁 鶏のパン粉焼き カラフルサラダ ピーチゼリー</p> <p>エネルギー585kcal たんぱく質27.4g 脂質9.8g 食塩相当量3.5g</p>	<p>たらこクリームパスタ 白菜と玉葱のスープ じゃが芋のガーリック炒め バニラパバロア</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質25.5g 脂質18.7g 食塩相当量3.1g</p>	<p>ごはん 清汁 白身魚のカレー焼き タラモサラダ ヨーグルト</p> <p>エネルギー673kcal たんぱく質22.5g 脂質22.0g 食塩相当量2.0g</p>	<p>ごはん 清汁 家常豆腐 レタスとカニカマのサラダ 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー672kcal たんぱく質29.2g 脂質18.6g 食塩相当量3.2g</p>	<p>ごはん 清汁 白身魚のきのこあんかけ ジャーマンポテト バナナ</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質27.1g 脂質19.8g 食塩相当量2.9g</p>	<p>炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g</p>	<p>バターロール/りんごジャム 肉団子トマト煮 ホタテ風味サラダ 牛乳 いちごパバロア</p> <p>エネルギー654kcal たんぱく質26.2g 脂質25.1g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のガーリックバタームニエル マカロニマヨサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー647kcal たんぱく質25.6g 脂質18.6g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚肉カレー炒め レタスと水菜のサラダ みかんヨーグルト</p> <p>エネルギー662kcal たんぱく質23.9g 脂質21.2g 食塩相当量1.8g</p>	<p>かきたまうどん ブロッコリーのサラダ バニラパバロア ジョア</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質30.0g 脂質20.6g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん ミックスベジと白菜のスープ ニンニク味噌唐揚げ カラフルサラダ ピーチゼリー</p> <p>エネルギー700kcal たんぱく質24.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.4g</p>	<p>ごはん 清汁 里芋と青梗菜のスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー マンゴープリン</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質24.5g 脂質18.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 パサのけんちんあん カボチャとブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.3g</p>	<p>味噌ラーメン シューマイ 棒棒鶏サラダ バナナ</p> <p>エネルギー675kcal たんぱく質31.6g 脂質22.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 竹輪と野菜の煮物 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー684kcal たんぱく質20.8g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ チーズとブロッコリーのサラダ いちごパバロア</p> <p>エネルギー656kcal たんぱく質29.8g 脂質19.5g 食塩相当量2.3g</p>	<p>ごはん パプリカと白菜のスープ ハンバーグトマトソース さつま芋サラダ 黄桃缶</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質17.7g 脂質12.0g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ハヤシライス グリーンサラダ プチシュー 野菜ジュース</p> <p>エネルギー698kcal たんぱく質15.5g 脂質26.4g 食塩相当量3.7g</p>	<p>ごはん 清汁 鶏チリ ツナサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー703kcal たんぱく質26.7g 脂質25.8g 食塩相当量2.6g</p>	
<p>ごはん 味噌汁 春菊とコーンの中華スープ エビチリ卵 白菜とハムのソテー プチシュー</p> <p>エネルギー661kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 食塩相当量3.5g</p>	<p>菜飯 味噌汁 鶏のパン粉焼き カラフルサラダ ピーチゼリー</p> <p>エネルギー585kcal たんぱく質27.4g 脂質9.8g 食塩相当量3.5g</p>	<p>たらこクリームパスタ 白菜と玉葱のスープ じゃが芋のガーリック炒め バニラパバロア</p> <p>エネルギー664kcal たんぱく質25.5g 脂質18.7g 食塩相当量3.1g</p>	<p>ごはん 清汁 白身魚のカレー焼き タラモサラダ ヨーグルト</p> <p>エネルギー673kcal たんぱく質22.5g 脂質22.0g 食塩相当量2.0g</p>	<p>ごはん 清汁 家常豆腐 レタスとカニカマのサラダ 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー672kcal たんぱく質29.2g 脂質18.6g 食塩相当量3.2g</p>	<p>ごはん 清汁 白身魚のきのこあんかけ ジャーマンポテト バナナ</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質27.1g 脂質19.8g 食塩相当量2.9g</p>	<p>炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g</p>	<p>バターロール/りんごジャム 肉団子トマト煮 ホタテ風味サラダ 牛乳 いちごパバロア</p> <p>エネルギー654kcal たんぱく質26.2g 脂質25.1g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のガーリックバタームニエル マカロニマヨサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー647kcal たんぱく質25.6g 脂質18.6g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚肉カレー炒め レタスと水菜のサラダ みかんヨーグルト</p> <p>エネルギー662kcal たんぱく質23.9g 脂質21.2g 食塩相当量1.8g</p>	<p>かきたまうどん ブロッコリーのサラダ バニラパバロア ジョア</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質30.0g 脂質20.6g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん ミックスベジと白菜のスープ ニンニク味噌唐揚げ カラフルサラダ ピーチゼリー</p> <p>エネルギー700kcal たんぱく質24.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.4g</p>	<p>ごはん 清汁 里芋と青梗菜のスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー マンゴープリン</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質24.5g 脂質18.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 パサのけんちんあん カボチャとブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.3g</p>	<p>味噌ラーメン シューマイ 棒棒鶏サラダ バナナ</p> <p>エネルギー675kcal たんぱく質31.6g 脂質22.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 竹輪と野菜の煮物 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー684kcal たんぱく質20.8g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ チーズとブロッコリーのサラダ いちごパバロア</p> <p>エネルギー656kcal たんぱく質29.8g 脂質19.5g 食塩相当量2.3g</p>	<p>ごはん パプリカと白菜のスープ ハンバーグトマトソース さつま芋サラダ 黄桃缶</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質17.7g 脂質12.0g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ハヤシライス グリーンサラダ プチシュー 野菜ジュース</p> <p>エネルギー698kcal たんぱく質15.5g 脂質26.4g 食塩相当量3.7g</p>	<p>ごはん 清汁 鶏チリ ツナサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー703kcal たんぱく質26.7g 脂質25.8g 食塩相当量2.6g</p>											
<p>バターロール/りんごジャム 肉団子トマト煮 ホタテ風味サラダ 牛乳 いちごパバロア</p> <p>エネルギー654kcal たんぱく質26.2g 脂質25.1g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のガーリックバタームニエル マカロニマヨサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー647kcal たんぱく質25.6g 脂質18.6g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 豚肉カレー炒め レタスと水菜のサラダ みかんヨーグルト</p> <p>エネルギー662kcal たんぱく質23.9g 脂質21.2g 食塩相当量1.8g</p>	<p>かきたまうどん ブロッコリーのサラダ バニラパバロア ジョア</p> <p>エネルギー652kcal たんぱく質30.0g 脂質20.6g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん ミックスベジと白菜のスープ ニンニク味噌唐揚げ カラフルサラダ ピーチゼリー</p> <p>エネルギー700kcal たんぱく質24.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.4g</p>	<p>ごはん 清汁 里芋と青梗菜のスープ 麻婆豆腐 菜の花とハムのソテー マンゴープリン</p> <p>エネルギー669kcal たんぱく質24.5g 脂質18.6g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 パサのけんちんあん カボチャとブロッコリーのサラダ コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー653kcal たんぱく質24.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.3g</p>	<p>味噌ラーメン シューマイ 棒棒鶏サラダ バナナ</p> <p>エネルギー675kcal たんぱく質31.6g 脂質22.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 竹輪と野菜の煮物 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー684kcal たんぱく質20.8g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ チーズとブロッコリーのサラダ いちごパバロア</p> <p>エネルギー656kcal たんぱく質29.8g 脂質19.5g 食塩相当量2.3g</p>	<p>ごはん パプリカと白菜のスープ ハンバーグトマトソース さつま芋サラダ 黄桃缶</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質17.7g 脂質12.0g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ハヤシライス グリーンサラダ プチシュー 野菜ジュース</p> <p>エネルギー698kcal たんぱく質15.5g 脂質26.4g 食塩相当量3.7g</p>	<p>ごはん 清汁 鶏チリ ツナサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー703kcal たんぱく質26.7g 脂質25.8g 食塩相当量2.6g</p>																		
<p>味噌ラーメン シューマイ 棒棒鶏サラダ バナナ</p> <p>エネルギー675kcal たんぱく質31.6g 脂質22.4g 食塩相当量4.3g</p>	<p>ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 竹輪と野菜の煮物 青りんごゼリー</p> <p>エネルギー684kcal たんぱく質20.8g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 白身魚のきのこあんかけ チーズとブロッコリーのサラダ いちごパバロア</p> <p>エネルギー656kcal たんぱく質29.8g 脂質19.5g 食塩相当量2.3g</p>	<p>ごはん パプリカと白菜のスープ ハンバーグトマトソース さつま芋サラダ 黄桃缶</p> <p>エネルギー651kcal たんぱく質17.7g 脂質12.0g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ハヤシライス グリーンサラダ プチシュー 野菜ジュース</p> <p>エネルギー698kcal たんぱく質15.5g 脂質26.4g 食塩相当量3.7g</p>	<p>ごはん 清汁 鶏チリ ツナサラダ プチシュー</p> <p>エネルギー703kcal たんぱく質26.7g 脂質25.8g 食塩相当量2.6g</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。