

# 2024年 11月 月間献立表 (昼食)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				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	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	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
				エネルギー679kcal たんぱく質27.8g 脂質22.1g 食塩相当量3.0g	エネルギー686kcal たんぱく質27.4g 脂質21.8g 食塩相当量2.6g	エネルギー670kcal たんぱく質23.7g 脂質20.6g 食塩相当量2.3g
4	5	6	7	8	9	10
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	ごはん 味噌汁 唐揚げ ブロッコリーのサラダ バナナ	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	～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	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	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	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
エネルギー693kcal たんぱく質22.2g 脂質25.2g 食塩相当量2.5g	エネルギー723kcal たんぱく質27.3g 脂質24.0g 食塩相当量3.0g	エネルギー678kcal たんぱく質29.6g 脂質34.8g 食塩相当量2.9g	エネルギー692kcal たんぱく質28.3g 脂質19.2g 食塩相当量3.0g	エネルギー708kcal たんぱく質23.2g 脂質29.5g 食塩相当量3.8g	エネルギー699kcal たんぱく質24.1g 脂質28.0g 食塩相当量2.6g	エネルギー696kcal たんぱく質30.0g 脂質18.1g 食塩相当量1.9g
11	12	13	14	15	16	17
ごはん 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	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	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	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	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	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	炒飯 具沢山汁 メンチカツ 杏仁豆腐
エネルギー661kcal たんぱく質25.1g 脂質18.5g 食塩相当量3.5g	エネルギー585kcal たんぱく質27.4g 脂質9.8g 食塩相当量3.5g	エネルギー664kcal たんぱく質25.5g 脂質18.7g 食塩相当量3.1g	エネルギー673kcal たんぱく質22.5g 脂質22.0g 食塩相当量2.0g	エネルギー672kcal たんぱく質29.2g 脂質18.6g 食塩相当量3.2g	エネルギー652kcal たんぱく質27.1g 脂質19.8g 食塩相当量2.9g	エネルギー694kcal たんぱく質22.0g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g
18	19	20	21	22	23	24
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	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	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	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	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	ごはん 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	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 コーヒゼリー
エネルギー654kcal たんぱく質26.2g 脂質25.1g 食塩相当量2.4g	エネルギー647kcal たんぱく質25.6g 脂質18.6g 食塩相当量3.6g	エネルギー662kcal たんぱく質23.9g 脂質21.2g 食塩相当量1.8g	エネルギー652kcal たんぱく質30.0g 脂質20.6g 食塩相当量3.6g	エネルギー700kcal たんぱく質24.0g 脂質22.4g 食塩相当量3.4g	エネルギー669kcal たんぱく質24.5g 脂質18.6g 食塩相当量3.3g	エネルギー653kcal たんぱく質24.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.3g
25	26	27	28	29	30	
味噌ラーメン シューマイ 棒棒鶏サラダ バナナ	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	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	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	ハヤシライス グリーンサラダ プチシュー 野菜ジュース	ごはん 清汁 鶏チリ ツナサラダ プチシュー	
エネルギー675kcal たんぱく質31.6g 脂質22.4g 食塩相当量4.3g	エネルギー684kcal たんぱく質20.8g 脂質20.9g 食塩相当量3.3g	エネルギー656kcal たんぱく質29.8g 脂質19.5g 食塩相当量2.3g	エネルギー651kcal たんぱく質17.7g 脂質12.0g 食塩相当量3.8g	エネルギー698kcal たんぱく質15.5g 脂質26.4g 食塩相当量3.7g	エネルギー703kcal たんぱく質26.7g 脂質25.8g 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、よろしくお願いたします。