

2024年 11月 月間献立表 (朝食)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
						
				ご飯 味噌汁 厚揚げと白菜の旨煮 人参しりしり ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ほうれん草ピーナッツ和え ふりかけセレクト エネルギー551kcal たんぱく質20.2g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 ポテのチーズ焼き 大根のさっぱり和え ふりかけセレクト エネルギー551kcal たんぱく質17.0g 脂質12.7g 食塩相当量2.5g
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 味噌汁 筑前煮 ほうれん草ピーナッツ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー564kcal たんぱく質22.3g 脂質10.7g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ナスの和風和え ふりかけセレクト エネルギー556kcal たんぱく質18.8g 脂質19.8g 食塩相当量2.3g	ご飯 味噌汁 豚肉とがんもの煮物 ポテトサラダ ふりかけセレクト エネルギー586kcal たんぱく質18.8g 脂質16.5g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー 煮豆 ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質13.6g 脂質8.7g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 肉団子の中華煮 小松菜のカニカマ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー559kcal たんぱく質17.8g 脂質9.9g 食塩相当量3.7g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 コーンとインゲンのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー588kcal たんぱく質20.5g 脂質17.2g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 ビーフンソテー 茄子の薬味和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー567kcal たんぱく質15.4g 脂質10.7g 食塩相当量2.4g
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー585kcal たんぱく質20.1g 脂質9.8g 食塩相当量3.8g	ご飯 味噌汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト エネルギー595kcal たんぱく質22.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.4g	ご飯 味噌汁 人参と玉ねぎのスープ トマト入り卵炒め 花野菜とウインナーソテー ふりかけセレクト エネルギー533kcal たんぱく質17.3g 脂質17.3g 食塩相当量3.0g	食パン&りんごジャム チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ 牛乳 エネルギー577kcal たんぱく質24.4g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 春雨と野菜の炒め物 コーンとインゲンのドレ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質17.5g 脂質10.8g 食塩相当量2.5g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ アスパラとウインナーのソテー ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー552kcal たんぱく質17.9g 脂質12.0g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 ビーフンソテー ブロッコリーのピーナッツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー582kcal たんぱく質17.9g 脂質12.4g 食塩相当量2.7g
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 味噌汁 魚の西京焼き コーンとインゲンのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー593kcal たんぱく質17.0g 脂質23.0g 食塩相当量2.6g	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め 人参しりしり ふりかけセレクト エネルギー570kcal たんぱく質17.1g 脂質19.1g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 筑前煮 カリフラワーのピーナッツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー580kcal たんぱく質20.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.8g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 小松菜の柚子胡椒和え ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー570kcal たんぱく質22.6g 脂質12.1g 食塩相当量2.7g	ご飯 味噌汁 お麩の卵とじ ほうれん草のカニカマ和え ジョア ふりかけセレクト エネルギー546kcal たんぱく質21.2g 脂質8.3g 食塩相当量2.9g	ご飯 味噌汁 魚河岸と野菜の煮物 インゲンのお浸し ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー580kcal たんぱく質15.5g 脂質11.7g 食塩相当量3.0g	ご飯 味噌汁 おさかなハンバーグ ウインナーとキャベツの炒め物 ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー591kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g
25	26	27	28	29	30	
ご飯 味噌汁 厚揚げとじゃが芋の旨煮 コーンとインゲンのマヨ和え ふりかけセレクト エネルギー576kcal たんぱく質14.7g 脂質16.2g 食塩相当量2.3g	食パン&りんごジャム パプリカと野菜のスープ 野菜ソテー レタスサラダ 牛乳 エネルギー558kcal たんぱく質21.3g 脂質17.3g 食塩相当量4.5g	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ケチャップ掛け オクラと茄子のお浸し ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー568kcal たんぱく質20.6g 脂質10.2g 食塩相当量3.6g	ご飯 味噌汁 生揚げの甘辛煮 キャベツのツナサラダ ヨーグルト ふりかけセレクト エネルギー571kcal たんぱく質20.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.9g	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のカレー炒め マカロニサラダ ジョア ふりかけセレクト エネルギー584kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g	ご飯 味噌汁 挽肉入り炒り豆腐 ほうれん草ピーナッツ和え ヤクルト ふりかけセレクト エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g	

* 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。