

2024年 11月 月間献立表 (朝食)

月	火	水	木	金	土	日																								
1	2	3	4	5	6	7																								
 <p>ごはん 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</p> <p>エネルギー569kcal たんぱく質19.2g 脂質13.0g 食塩相当量2.6g</p>	 <p>ごはん 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</p> <p>エネルギー551kcal たんぱく質20.2g 脂質13.9g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー551kcal たんぱく質17.0g 脂質12.7g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー564kcal たんぱく質22.3g 脂質10.7g 食塩相当量2.9g</p>	<p>ごはん 味噌汁 サバの塩焼き ナスの和風和え ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー556kcal たんぱく質18.8g 脂質19.8g 食塩相当量2.3g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー586kcal たんぱく質18.8g 脂質16.5g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質13.6g 脂質8.7g 食塩相当量2.8g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー559kcal たんぱく質17.8g 脂質9.9g 食塩相当量3.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー588kcal たんぱく質20.5g 脂質17.2g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー567kcal たんぱく質15.4g 脂質10.7g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー585kcal たんぱく質20.1g 脂質9.8g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー595kcal たんぱく質22.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー533kcal たんぱく質17.3g 脂質17.3g 食塩相当量3.0g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー577kcal たんぱく質24.4g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質17.5g 脂質10.8g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー552kcal たんぱく質17.9g 脂質12.0g 食塩相当量2.8g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー582kcal たんぱく質17.9g 脂質12.4g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー593kcal たんぱく質17.0g 脂質23.0g 食塩相当量2.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー570kcal たんぱく質17.1g 脂質19.1g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質20.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.8g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー570kcal たんぱく質22.6g 脂質12.1g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー546kcal たんぱく質21.2g 脂質8.3g 食塩相当量2.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質15.5g 脂質11.7g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー591kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー576kcal たんぱく質14.7g 脂質16.2g 食塩相当量2.3g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー558kcal たんぱく質21.3g 脂質17.3g 食塩相当量4.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー568kcal たんぱく質20.6g 脂質10.2g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質20.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー584kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g</p>	
<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー585kcal たんぱく質20.1g 脂質9.8g 食塩相当量3.8g</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ ふりかけセレクト</p> <p>エネルギー595kcal たんぱく質22.9g 脂質17.9g 食塩相当量2.4g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー533kcal たんぱく質17.3g 脂質17.3g 食塩相当量3.0g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー577kcal たんぱく質24.4g 脂質18.7g 食塩相当量2.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質17.5g 脂質10.8g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー552kcal たんぱく質17.9g 脂質12.0g 食塩相当量2.8g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー582kcal たんぱく質17.9g 脂質12.4g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー593kcal たんぱく質17.0g 脂質23.0g 食塩相当量2.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー570kcal たんぱく質17.1g 脂質19.1g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質20.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.8g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー570kcal たんぱく質22.6g 脂質12.1g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー546kcal たんぱく質21.2g 脂質8.3g 食塩相当量2.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質15.5g 脂質11.7g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー591kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー576kcal たんぱく質14.7g 脂質16.2g 食塩相当量2.3g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー558kcal たんぱく質21.3g 脂質17.3g 食塩相当量4.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー568kcal たんぱく質20.6g 脂質10.2g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質20.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー584kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g</p>											
<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー593kcal たんぱく質17.0g 脂質23.0g 食塩相当量2.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー570kcal たんぱく質17.1g 脂質19.1g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質20.5g 脂質10.4g 食塩相当量2.8g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー570kcal たんぱく質22.6g 脂質12.1g 食塩相当量2.7g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー546kcal たんぱく質21.2g 脂質8.3g 食塩相当量2.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー580kcal たんぱく質15.5g 脂質11.7g 食塩相当量3.0g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー591kcal たんぱく質18.2g 脂質15.9g 食塩相当量2.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー576kcal たんぱく質14.7g 脂質16.2g 食塩相当量2.3g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー558kcal たんぱく質21.3g 脂質17.3g 食塩相当量4.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー568kcal たんぱく質20.6g 脂質10.2g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質20.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー584kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g</p>																		
<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー576kcal たんぱく質14.7g 脂質16.2g 食塩相当量2.3g</p>	<p>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</p> <p>エネルギー558kcal たんぱく質21.3g 脂質17.3g 食塩相当量4.5g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー568kcal たんぱく質20.6g 脂質10.2g 食塩相当量3.6g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー571kcal たんぱく質20.5g 脂質14.4g 食塩相当量1.9g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー584kcal たんぱく質16.9g 脂質12.7g 食塩相当量2.2g</p>	<p>ごはん 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</p> <p>エネルギー564kcal たんぱく質20.5g 脂質10.6g 食塩相当量2.7g</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、よろしくお願いいたします。