11月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
-	オムライスデミソース ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ コーンスープ	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨のシルバーサラダ ライチゼリー かき玉汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き しっとりがんも煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ごはん カレイのムニエル マセドアンサラダ 五目きんぴら コンソメスープ カルシウムふりかけ	麺紀行〈山形県〉 芋煮カレーうどん 小松菜のごま酢和え 茄子田楽 ぶどうムース	-
-	エネルギー 797kcal 蛋白質 21.8g 脂質 34.9g 炭水化物 96.7g 食塩 4.0g	エネルギー 623kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.9g 炭水化物 96.2g 食塩 3.4g	エネルギー 648kcal 蛋白質 28.3g 脂質 30.6g 炭水化物 61.6g 食塩 3.2g	エネルギー 543kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.6g 炭水化物 73.9g 食塩 2.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.7g 炭水化物 88.2g 食塩 4.0g	-
8	9	10	11	12	13	14
-	ごはん カレーコロッケとメンチカツ おくらとツナの中華和え 大根の土佐煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー いんげんの醤油マヨ和え 味噌汁	わかめごはん 赤魚の塩麹焼き 鶏肉と根菜の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	ボンゴレスパゲティー キャベツと卵のサラダ チキンナゲット ミルクスープ	ロールパン ミネストローネ スクランブルエッグ かぼちゃサラダ	-
-	エネルギー 599kcal 蛋白質 16.8g 脂質 17.1g 炭水化物 92.4g 食塩 3.7g	エネルギー 582kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.8g 炭水化物 66.1g 食塩 2.9g	エネルギー 477kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.1g 炭水化物 67.1g 食塩 3.4g	エネルギー 721kcal 蛋白質 24.6g 脂質 26.9g 炭水化物 91.4g 食塩 3.1g	エネルギー 629kcal 蛋白質 22.5g 脂質 23.8g 炭水化物 81.8g 食塩 3.2g	-
15	16	17	18	19	20	21
-	きつねそば さつまいも天 ほうれん草の胡麻和え ほうじ茶プリン	ごはん サバの香りみそ焼き ブロッコリーピーナッツ和え 小松菜の煮びたし すまし汁 カルシウムふりかけ	カレーライス 花野菜のマリネ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん 豚肉の甘酢炒め かぼちゃのグラタン おからサラダ コンソメスープ	ごはん さわらのネギ塩焼き 人参とツナのシソドレッシング和え 筍とさつまあげの煮物 味噌汁	-
-	エネルギー 676kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.7g 炭水化物 109.2g 食塩 3.2g	エネルギー 531kcal 蛋白質 20.5g 脂質 21.1g 炭水化物 61.5g 食塩 3.0g	エネルギー 547kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.6g 炭水化物 89.3g 食塩 3.9g	エネルギー 648kcal 蛋白質 29.3g 脂質 23.1g 炭水化物 77.2g 食塩 1.7g	エネルギー 464kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.1g 炭水化物 63.7g 食塩 4.2g	-
22	23	24	25	26	27	28
-	ごはん 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜醤油和え いちごヨーグルト **味噌汁** カルシウムふりかけ	ごはん とり肉天 ゆず大根 ポテトサラダ かきたま汁	味噌ラーメン 春巻き チキンの中華風サラダ 杏仁豆腐	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 いんげんマスタード和え バニラババロア	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	-
-	エネルギー 614kcal 蛋白質 28.9g 脂質 18.7g 炭水化物 79.0g 食塩 3.0g	エネルギー 655kcal 蛋白質 22.8g 脂質 29.3g 炭水化物 70.3g 食塩 2.2g	エネルギー 565kcal 蛋白質 26.0g 脂質 12.2g 炭水化物 90.8g 食塩 3.4g	エネルギー 578kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.4g 炭水化物 77.7g 食塩 2.1g	エネルギー 568kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.5g 炭水化物 75.9g 食塩 2.5g	-
29	30					
-	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 蒸し鶏とごぼうのサラダ 里芋の煮物 かきたま汁					-
-	エネルギー 557kcal 蛋白質 26.0g 脂質 17.2g 炭水化物 72.2g 食塩 2.5g					-

横浜市多機能型拠点こまち