7	*>>	*~*	> *	*	*~	*>>	*~ *	> *	*	11月	献立表	₹ 🎒 €	?	6	?	(4)	P 👛 🥊) 🔷 🍠	° 👛 🥌	4 ?	(
\Box	月			火				水			木			金				土			
2		3		4				5			6			7				8			
		デミソースが			ごはん		·		ごはん				ごはん		· •		麺紀行〈長野	野県〉		2	-
	ハッシュポ . ストロベリ・				酢豚風肉団				鶏肉のマヨ:	コーノ焼さ んものの煮物	Л		カレイのム:		C	1 ×	ざるそば マイタケのカ	かき担げ			_
	コーンスー			AB)	ライチゼリ				ほうれん草		ע		五目きんぴ				6野豆腐と野		- U		_
					かき卵スー				味噌汁				コンソメス・カルシウム	ープ	× 11	\rightarrow	リンゴムー			B IAGANO	
	エネルギー	749kcal	蛋白質	18.6g	 エネルギー	613kcal	蛋白質	22.2g	エネルギー	648kcal	蛋白質	28.3g	エネルギー	594kcal	蛋白質	18.8g	エネルギー	602kcal	蛋白質	25.2g	_
_	上本ルギー 脂質 食塩	27.9g 3.7g	炭水化物	102.6g	ドロストレイー ・ 脂質 ・ 食塩	14.9g 3.4g	炭水化物	22.2g 93.8g	エネルヤー 脂質 食塩	30.5g 3.3g	炭水化物	62.1g	上本ルギー 脂質 食塩	24.2g 3.0g	炭水化物	73.3g	上ネルヤー 脂質 食塩	15.8g 3.3g	炭水化物	20.2g 90.1g	_
9	12/4111	0.15	0		又皿	<u>о.ть</u> 1	1		又址		2		又圳	0.0 <u>s</u> 1	3		又皿		4		15
-	ごはん	'			ごはん		•		ごはん	<u> </u>			ボンゴレス		-		ロールパン	<u> </u>	-		-
		ッケとメンチ	カツ		鶏肉のガー	リック焼き			赤魚の塩麹	焼き	~ NI	. √	キャベツと				クリームショ	チュー			_
_	大根の土佐	煮			ビーフンソ	テー			鶏肉と根菜の	の味噌煮	1	<u></u>	チョコレー	トババロア	(Folds	010	コールスロー	ーサラダ			_
_	寒天ミルク	プリン			いんげんの	胡麻和え			小松菜の和:	え物			ミネストロ・	ーネ風スープ			キャラメル	プリン			_
	味噌汁		V 2 m	VV	味噌汁				すまし汁		× 11				The same of the sa	The same of the sa					
									カルシウム	ふりかけ		•									_
-	エネルギー	594kcal	蛋白質	16.4g	エネルギー	523kcal	蛋白質	23.7g	エネルギー	465kcal	蛋白質	24.1g	エネルギー	642kcal	蛋白質	25.2g	エネルギー	673kcal	蛋白質	25.2g	-
_	脂質	15.1g	炭水化物	96.0g	脂質	15.8g	炭水化物	67.8g	脂質	10.6g	炭水化物	65.4g	脂質	20.6g	炭水化物	86.2g	脂質	25.4g	炭水化物	85.7g	-
_	食塩	3.4g			食塩	3.2g			食塩	2.9g			食塩	1.9g			食塩	3.6g			-
16		1	7			1		,			9		-%	20	0		-%	2	21		22
_	いも煮風う				ごはん		C C		カレーライ				ごはん	lete e I			ごはん				_
_	竹輪の磯部				サバの香り	みそ焼さ	<i></i>		/// ms (17 //) + + -	コ ~			豚肉の甘酢	רלאגוויו							_
	IT こね / # .					1.8	,=	* • · ·	花野菜のサ								白身魚のネー		>.>. <i>H</i> II.=		
		の胡麻和え			ブロッコリ	ーピーナツ和]え 🧪		コーヒーゼ	リー			かぼちゃのか	グラタン			人参とツナの	カシソドレッ	·		-
	ほうれん草(ぶどうゼリ・	の胡麻和え			ブロッコリ 小松菜の煮]え 🔪			リー			かぼちゃのたおからサラク	グラタン			人参とツナ(たけのこと	カシソドレッ	·		-
	ぶどうゼリ・	の胡麻和え			ブロッコリ 小松菜の煮 すまし汁 カルシウム	びたし	×	****	コーヒーゼ ¹ コンソメス・	リー ープ			かぼちゃのかおからサラクロンソメス・	- 「 グラタン ダ ープ			人参とツナのたけのことで 味噌汁	のシソドレッ さつま揚げの)煮物		- - -
	ぶどうゼリ· エネルギー	の胡麻和え - 568kcal	蛋白質	23.5g	ブロッコリ 小松菜の煮 すまし汁 カルシウム エネルギー	びたし ふりかけ 531kcal	蛋白質	20.5g	コーヒーゼ! コンソメス: エネルギー	リー ープ 584kcal	蛋白質	16.7g	かぼちゃの: おからサラ: コンソメス・エネルギー	グラタン ダ ープ 581kcal	蛋白質	27.9g	人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー	のシソドレッ さつま揚げの 396kcal	金融 (金融) (金融) (金融) (金融) (金融) (金融) (金融) (金	18.0g	-
	ぶどうゼリ· エネルギー 脂質	の胡麻和え - 568kcal 14.6g	蛋白質 炭水化物	23.5g 85.5g	ブロッコリ 小松菜の煮 すまし汁 カルシウム エネルギー 脂質	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g	×	****	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 脂質	リー ープ 584kcal 14.0g	蛋白質 炭水化物	16.7g 96.7g	かぼちゃの。 おからサラク コンソメス・ エネルギー 脂質	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g	蛋白質 炭水化物	27.9g 73.5g	人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー 脂質	のシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g)煮物	18.0g 63.8g	- - -
	ぶどうゼリ· エネルギー	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g	炭水化物	_	ブロッコリ 小松菜の煮 すまし汁 カルシウム エネルギー	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ! コンソメス: エネルギー	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g	炭水化物		かぼちゃの: おからサラ: コンソメス・エネルギー	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g	炭水化物		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g	蛋白質 炭水化物	_	-
- - - - 23	ぶどうゼリ· エネルギー 脂質 食塩	の胡麻和え - 568kcal 14.6g	炭水化物	_	ブロッコリ 小松菜の煮 すまし汁 カルシウム エネルギー 脂質 食塩	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 脂質 食塩	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g			かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 脂質 食塩	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g	炭水化物		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー 脂質 食塩	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g	金融 (金融) (金融) (金融) (金融) (金融) (金融) (金融) (金	_	- - - - - 29
- - - - 23	ぶどうゼリ· エネルギー 脂質 食塩 ごはん	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g	炭水化物 4	85.5g	ブロッコリ 小松菜の煮 すまし汁 カルシウム エネルギー 能質 食塩 ごはん	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 脂質 食塩 味噌ラーメ	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g	炭水化物		かぼちゃの: おからサラ: コンソメス・ エネルギー 脂質 食塩 ロールパン	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g	炭水化物		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー 脂質 食塩 ごはん	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g	蛋白質 炭水化物	_	- - - - - 29
- - - - 23	ぶどうゼリ· エネルギー 脂質 食塩 ごはん 豚肉の柳川/	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2	炭水化物 4	85.5g	ブロッコリ 小松菜の汁 カルシウム エネル質 食塩 ではん とり天	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 食塩 味噌ラーメ 春巻き	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g ン	炭水化物		かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 能塩 ロールパン 豚肉のケチ	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2	炭水化物 7		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー 脂質 食塩 ごはん スタミナ焼き	のシソドレッさつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2	蛋白質 炭水化物	_	- - - - - 29
- - - - 23 - -	ぶどうゼリ・ エネルギー 脂質 食塩 ごはん 豚肉の柳川! ナスの生姜	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2 風煮 醤油和え	炭水化物 4	85.5g	ブロッコリ 小松 すかい かいまい かいかい かいかい がっかい かいがい かい	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g 2	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 食塩 味噌ラーメ 春巻き チキンの中	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g ン	炭水化物		かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 脂食塩 ロールパン 豚肉のケチ! いんげんマ!	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2 ヤップ煮 スタード和え	炭水化物 7		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー 食塩 ごはん スタミナ焼き かぼちゃの	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2	蛋白質 炭水化物	_	- - - - 29 - -
- - - - 23 - - -	ぶどうゼリ・ エネルギー 脂質 食塩 ごはん 豚肉の柳川! ナスの生姜! イチゴヨー:	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2 風煮 醤油和え	炭水化物 4	85.5g	ブルオオカン エック はいずい がない かいかい がいかい がいかい がい かい	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g 2	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 食塩 味噌ラーメ 春巻き	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g ン	炭水化物		かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 能塩 ロールパン 豚肉のケチ	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2 ヤップ煮 スタード和え	炭水化物 7		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネル質 食塩 ごはん ナでで のはかが 白菜のゆかり	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2	蛋白質 炭水化物	_	- - - - 29 - - -
- - - 23 - - -	ぶどうゼリ· エネルギー 食塩 ごはん 豚肉の伸川! ナスチゴー: 味噌汁	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2 風煮 醤油和え グルト	炭水化物 4	85.5g	ブロッコリ 小松 すかい かいまい かいかい かいかい がっかい かいがい かい	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g 2	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 食塩 味噌ラーメ 春巻き チキンの中	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g ン	炭水化物		かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 脂食塩 ロールパン 豚肉のケチ! いんげんマ!	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2 ヤップ煮 スタード和え	炭水化物 7		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネルギー 食塩 ごはん スタミナ焼き かぼちゃの	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2	蛋白質 炭水化物	_	- - - - 29 - - -
- - - 23 - - -	ぶどうゼリ· エネルギー 食塩 ごは肉の柳川! ナスチ噌汁 カルシウム/	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2 風煮 醤油和え グルト ふりかけ	炭水化物 4	85.5g	ブルオオカン エック はいずい がない かいかい がいかい がいかい がい かい	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g 2	蛋白質 炭水化物 5	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 食塩 味噌ラーメ 春巻き チキンの中	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g ン	炭水化物		かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 脂食塩 ロールパン 豚肉のケチ! いんげんマ!	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2 ヤップ煮 スタード和え ス	炭水化物 7		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネル質 食塩 ごはん ナでで のはかが 白菜のゆかり	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2	蛋白質 炭水化物	63.8g	- - - 29 - - -
- - - 23 - - -	ぶどうゼリ· エネルギー 食塩 ごはん 豚肉の伸川! ナスチゴー: 味噌汁	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2 風煮 醤油和え グルト ふりかけ	炭水化物 4	85.5g	ブルオオカン エック はいずい がない かいかい がいかい がいかい がい かい	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g 2	蛋白質 炭水化物	20.5g	コーヒーゼ コンソメス・ エネルギー 食塩 味噌ラーメ 春巻き チキンの中	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g 2 ン 華風サラダ	炭水化物		かぼちゃの! おからサラ! コンソメス・ エネルギー 脂食塩 ロールパン 豚肉のケチ! いんげんマ!	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2 ヤップ煮 スタード和え ス	炭水化物 7		人参とツナの たけのことで 味噌汁 エネル質 食塩 ごはん ナでで のはかが 白菜のゆかり	かシソドレッ さつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2	蛋白質 炭水化物	_	- - - - 29 - - - -
- - - 23 - - -	ぶどうゼリ· エネルギー 食塩 ごは肉の柳川! ナスチ噌汁 カルシウム/	の胡麻和え - 568kcal 14.6g 2.5g 2 風煮 醤油和え グルト ふりかけ	炭水化物 4	85.5g	ブ小すカエージとゆポ味っないでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	びたし ふりかけ 531kcal 21.1g 3.0g 2	蛋白質 炭水化物 5	20.5g 61.5g	コンソメギー インソメギー 食 ラき 大香 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	リー ープ 584kcal 14.0g 3.1g 2 ン 華風サラダ	炭水化物	96.7g	かぼちゃった おかソメ ギー 食塩 ロールのケイン ぶどうムー	グラタン ダ ープ 581kcal 18.1g 1.6g 2 ヤップ煮 スタード和え ス	炭水化物 7	73.5g	人参とツナで たけの汁 エネ 脂 食	のシソドレッさつま揚げの 396kcal 7.0g 4.2g 2 き 煮物 の和え	至白質 炭水化物 88	63.8g	- - - 29 - - - -

横浜市多機能型拠点こまち