



11月

献立表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
-	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃグラタン おからサラダ コンソメスープ・Caふりかけ	ご飯 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	ダブルソフト クラムチャウダー ひじきサラダ チョコレートババロア	炊き込みご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え すまし汁	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ ライチゼリー	-
-	エネルギー 493kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.1g 炭水化物 70.6g 食塩 2.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.8g 炭水化物 72.9g 食塩 2.8g	エネルギー 471kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.4g 炭水化物 74.9g 食塩 2.4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.0g 炭水化物 62.5g 食塩 2.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.8g 炭水化物 92.3g 食塩 3.8g	-
8	9	10	11	12	13	14
-	ご飯 鮭のちゃんちゃ焼き 小松菜の磯和え 煮物 すまし汁	ご飯 きのこおろしハンバーグ アスパラサラダ りんごのコンポート カレー風味スープ	肉うどん はんぺんの磯部揚げ オクラと長芋の和風和え ぶどうムース	ご飯 カレーのムニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ・Caヨーグルト	レーズンロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかんゼリー	-
-	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.7g 炭水化物 67.7g 食塩 2.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.6g 炭水化物 85.3g 食塩 2.3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.7g 炭水化物 86.7g 食塩 4.2g	エネルギー 604kcal 蛋白質 24.0g 脂質 18.6g 炭水化物 84.8g 食塩 2.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.2g 炭水化物 74.0g 食塩 2.6g	-
15	16	17	18	19	20	21
-	黒糖ロール ポトフ 大根サラダ 抹茶ババロア	ご飯 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ たけのこの土佐煮 味噌汁	ご飯 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜となめこのおろし和え すまし汁	ボンゴレスパゲティー きゃべつと卵のサラダ ぶどうゼリー ミネストローネ風スープ	ご飯 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー いんげんの胡麻和え 味噌汁・Caふりかけ	-
-	エネルギー 607kcal 蛋白質 27.5g 脂質 21.2g 炭水化物 76.6g 食塩 2.2g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.9g 炭水化物 84.5g 食塩 4.1g	エネルギー 414kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6.7g 炭水化物 66.9g 食塩 3.2g	エネルギー 586kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.0g 炭水化物 85.1g 食塩 2.0g	エネルギー 476kcal 蛋白質 25.7g 脂質 7.4g 炭水化物 72.9g 食塩 3.4g	-
22	23	24	25	26	27	28
-	天ぷらそば ひじき入り蓮根きんぴら 小松菜のじゃこ炒め 抹茶ゼリー	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラのマスタード和え パインムース	ご飯 スタミナ焼き かぼちゃの煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁・Caヨーグルト	ご飯 さわらのネギ塩焼き 人参とツナのしそドレッシング和え 豚肉と大根煮 味噌汁	～郷土料理イベント 埼玉県～ 吉川のなます丼 みそポテト 洋梨のコンポート おっきりこみ汁	-
-	エネルギー 645kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.1g 炭水化物 107.3g 食塩 3.3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.6g 炭水化物 71.4g 食塩 2.4g	エネルギー 603kcal 蛋白質 26.9g 脂質 14.5g 炭水化物 88.6g 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.3g 炭水化物 63.3g 食塩 3.1g	エネルギー 659kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.4g 炭水化物 109.0g 食塩 2.6g	-
29	30	1	2	3	4	5
-	ご飯 豚肉の柳川風煮 茄子の生姜醤油和え イチゴヨーグルト 味噌汁					
-	エネルギー 585kcal 蛋白質 26.7g 脂質 17.7g 炭水化物 76.2g 食塩 2.8g					

今年は安いそうですね♪  
秋を感じてください～♡