

11月献立表



月	1	2	3	4	
昼食	ごはん さばのみそ煮 鯖の味噌煮 たけのこごぼう炒め 白菜の酢の物 清まし汁 おれんじゼリー オレンジゼリー	ごはん 豚肉のソテーきのこソース あつあつ厚揚げと根菜煮 チンゲンサイ生姜和え みそ汁 (キャベツ)		ごはん おやこ煮 親子煮 しろみきかなふらい 白身魚フライ ばいにくあ 梅肉和え みそ汁 (うずまきふ)	
	I34kcal 蛋白質 31g	I34kcal 蛋白質 29.7g		I34kcal 蛋白質 33.1g	
	7	8	9	10	
昼食	なめし菜飯 きつねうどん はるま春巻き ぶろっころーさらだ フロッコーサラダ	ごはん しろみきかなむにえる 白身魚のムニエル じゃが芋煮 ちんげんさいお浸し チンゲン菜のお浸し みそ汁 (とうふ) かふえおれゼリー カフェオレゼリー	ごはん とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ ひーふんそてー ビーフンソテー はくさいあ 白菜ゆかり和え みそ汁 (さつまいも)	ごはん 豚肉ときゃべつの味噌炒め かぼちゃふくに 南瓜の含め煮 さらだ サラダ わかめスープ	かれーrais カレーライス あまずあ 甘酢和え きりぼしだいこんに 切干大根煮 みかん寒天
	I34kcal 蛋白質 24.3g	I34kcal 蛋白質 32.5g	I34kcal 蛋白質 32.3g	I34kcal 蛋白質 25.2g	I34kcal 蛋白質 23.6g
	14	15	16	17	
昼食	わかめごはん トシコツラーメン ごま和え むしゅうまい 蒸しシュウマイ	ごはん おでん はくさいそかあ 白菜磯香和え コロッケ みそ汁 (ふ) 味噌汁 (ふ) まつちやぼろあ 抹茶パバロア	ろーるばん ロールパン すばげつていみこソース スパゲッティミニソース さんどまどれっしんぐあ 三度豆ドレッシング和え こんそめすーぶ コンソメスープ	ごはん あじなんぼんづ アジの南蛮漬け いそかあ 磯香和え ひじき煮 みそ汁 (だいこん) 味噌汁 (だいこん) ふうるーちえ フルーチエ	ごはん 豚肉のソテー甘辛たれ きたいもあだ 里芋の揚げ出し おかかあ おかか和え みそ汁 (たまねぎ) 味噌汁 (たまねぎ)
	I34kcal 蛋白質 23.8g	I34kcal 蛋白質 30.0	I34kcal 蛋白質 32.6g	I34kcal 蛋白質 28.3g	I34kcal 蛋白質 29.6g
	21	22	23	24	
昼食	A チキンライス B ごはん 麻婆春雨 かいそうさらだ 海草サラダ だいこんに 大根煮 すーぶ スープ	ごはん とん 豚じゃが きんし 錦糸和え レンコン炒め すまし汁 (はんぺん) 清まし汁 (はんぺん) ここあわっふる ココアワッフル		ごはん とりにくもこまわいとソース 鶏肉のソテーホワイトソース じゃーまんぼてと ジャーマンポテト にびた 煮浸し みそ汁 (うずまきふ)	ごはん ぎゅうにくやながわふう 牛肉の柳川風 うのはな 卵の花 だいこんすもの 大根の酢の物 みそ汁 (かぼちゃ)
	I34kcal 蛋白質 22.3g	I34kcal 蛋白質 25.4g		I34kcal 蛋白質 31.6g	I34kcal 蛋白質 29.9g
	28	29	30		
昼食	ぎゅうどん 牛丼 ほんずあ ホン酢和え みそ汁 (はくさい) ふうるーつかん フルーツ缶	ごはん はんばーぐでみそーす ハンバーグでみそソース みんぼとふ ミニボトフ こまつなあ 小松菜ごま和え みそ汁 (ふ)	ごはん とりにくてや 鶏肉の照り焼き まかるにさらだ マカロニサラダ きゃべつあ キャベツのおかか和え みそ汁 (わかめ)		
	I34kcal 蛋白質 23.7g	I34kcal 蛋白質 28.8g	I34kcal 蛋白質 30.4g		