

献立表

月	火	水	木	金
		1 ご飯 あじフライ 竹輪の炒め煮 大根のそぼろあんかけ 豆苗ともやしの和え物 即席味噌汁 I補材 - 506kcal 蛋白質 19g 脂質 13.8g 食塩 3g	2 ご飯 鶏肉の照り焼 車麩の煮物 白滝とビーツのたらこ炒め キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 I補材 - 474kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12g 食塩 2.9g	3 芋ご飯 鯖の塩焼 牛肉ときのこの炒め物 厚揚げの土佐煮 青梗菜のわさび和え 柿 即席味噌汁 I補材 - 611kcal 蛋白質 24.4g 脂質 20.5g 食塩 2.9g
6 ご飯 甘辛豚れんこん なすと桜えびの炒め物 里芋の含め煮 白菜の甘酢漬 即席味噌汁 I補材 - 677kcal 蛋白質 14.9g 脂質 31.6g 食塩 2.6g	7 ご飯 鮭の利休焼 肉じゃが 三色きんぴら かぶの塩こぶ和え 即席味噌汁 I補材 - 485kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.3g 食塩 2.9g	8 ご飯 グリルチキン 野菜のソテー ツナのチリコンカン いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 I補材 - 587kcal 蛋白質 23.1g 脂質 22.3g 食塩 3.1g	9 ご飯 赤魚の粕漬 ワトいなりの煮物 細切り昆布の炒め物 れんこんの梅おかか和え 即席味噌汁 I補材 - 496kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.8g 食塩 2.9g	10 ご飯 和風ハンバーグ ビーフン炒め ほうれん草のくるみサラダ もやしの加-風味和え 即席味噌汁 I補材 - 525kcal 蛋白質 15.8g 脂質 18.8g 食塩 2.9g
13 ご飯 鯖の味噌煮 豚バラとふきの炒め物 青梗菜の煮浸し 大葉と竹輪のピリ辛和え 即席味噌汁 I補材 - 570kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20g 食塩 3g	14 ご飯 鶏肉の黒酢炒め ニラ玉 えびしゅまい 小松菜の胡麻和え 即席味噌汁 I補材 - 625kcal 蛋白質 23.7g 脂質 23.9g 食塩 2.9g	15 ご飯 かにと豆腐のふんわり天 鶏と栗のうま煮 いかと青梗菜の中華炒め 胡瓜の酢の物 即席味噌汁 I補材 - 539kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.5g 食塩 2.9g	16 ご飯 牛肉の柳川風 大根のみそ田楽 じゃが芋の明太和え ほうれん草の磯和え 即席味噌汁 I補材 - 520kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.6g 食塩 2.8g	17 ご飯 さわらもろみ漬け なすの揚げ浸し マカロニサラダ キャベツ土佐和え 即席味噌汁 I補材 - 594kcal 蛋白質 20.4g 脂質 26.4g 食塩 2.6g
20 ご飯 鶏肉のゴママヨ焼 さつま揚げの炒め物 カリフラワーのあんかけ 小松菜のお浸し 即席味噌汁 I補材 - 521kcal 蛋白質 22g 脂質 18.7g 食塩 3g	21 ご飯 魚のムニエル 白菜のクリーム煮 蓮根とキノコのリック炒め 人参とレタスのマリネ 即席味噌汁 I補材 - 511kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.9g 食塩 2.9g	22 ご飯 麻婆豆腐 かにしゅうまい かぶの煮物 ほうれん草のナムル 即席味噌汁 I補材 - 531kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.1g 食塩 2.7g	23 ちらし寿司 目鯛の塩焼き がんもの煮物 キャベツと豚バラの炒め物 青梗菜の胡麻和え りんご 即席味噌汁 I補材 - 547kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.9g 食塩 3.3g	24 ご飯 肉豆腐 白滝の有馬煮 里芋の柚子風味 胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁 I補材 - 580kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.6g 食塩 2.9g
27 ご飯 さわらの梅焼き 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 切干し大根の煮付け キャベツの昆布和え 即席味噌汁 I補材 - 472kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11g 食塩 2.7g	28 ご飯 とんかつ 筍と桜えびの炒め物 ポテトサラダ 青梗菜の土佐和え 即席味噌汁 I補材 - 600kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.1g 食塩 2.6g	29 ご飯 鯖のトマト煮 ほうれん草のスパニッシュ風 チャプチェ ビーンズサラダ 即席味噌汁 I補材 - 757kcal 蛋白質 30.2g 脂質 36.8g 食塩 3g	30 ご飯 鶏団子のスープ煮 春巻き さつま芋の煮物 小松菜のじゃこ炒め 即席味噌汁 I補材 - 587kcal 蛋白質 15g 脂質 17g 食塩 2.9g	

二十四節季 立冬(11月8日~11月21日)
(初候 山茶始開 次候 地始凍 末候 金盞香)
冬の気配を感じ始めるころ。銀杏の葉も色づき始め紅葉も見頃を迎えます。真冬の寒さに備え冬支度を始める「こたつ開き」の時期とも言われています。七五三の頃でもあり、かわいい子ども達の姿も紅葉とともに映え事でしょう。楽しみですね。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい