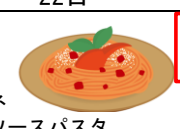


[月 間 献 立 表]

2023年11月

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		チキンカレーライス 牛乳 ミンチカツ マカロニサラダ いんげんピーナッツ和え  108 エネルギー 958 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 牛乳 串かつ さんまの生姜煮 小松菜とえのき和え 切干大根煮付け、すまし汁  109 エネルギー 989 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.0 g	
6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 牛乳 チキンカツ ポテトサラダ 若布とカニカマの酢の物 ポイルキャベツ、味噌汁(玉葱)  110 エネルギー 970 kcal たんぱく質 48.7 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.4 g	豚丼 牛乳 春巻き ポイルブロッコリー ハムとキャベツのソテー 味噌汁(油揚げ)  111 エネルギー 956 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 きつねうどん 牛乳 じゃが芋と鶏肉煮 白菜かつおあえ こんにゃくのピリから炒め  112 エネルギー 785 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 焼豆腐とごぼう煮 ピーマンじゃこ炒め 粉ふきいも、味噌汁(キャベツ)  113 エネルギー 904 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯(定時制) 牛乳 鶏の唐揚げ あげもやし辛子あえ ポテトサラダ ポイルキャベツ、味噌汁(油揚げ)  114 エネルギー 998 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 39.8 g 食塩相当量 2.2 g
13日	14日	15日	16日	17日
	ご飯 牛乳 チキン南蛮 茄子の揚げ煮 コーンとハムマヨ和え 小松菜の煮浸し、すまし汁(えのき)  115 エネルギー 967 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 牛乳 九州ラーメン イカフライ 小松菜胡麻和え サツマイモオレンジ煮  116 エネルギー 999 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草の卵とじ キャベツ胡麻和え、味噌汁(玉葱)  117 エネルギー 980 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.3 g	ハヤシライス 牛乳 かぼちゃコロッケ スパゲッティサラダ ポイルキャベツ  118 エネルギー 948 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
20日	21日	22日	23日	24日
親子丼 牛乳 南瓜天ぷら 竹輪のてり煮 白菜しめじ炒め 味噌汁(麴)  119 エネルギー 922 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 牛乳 トンカツ 人参しりしり 胡瓜と若布酢 ポイルブロッコリー、味噌汁(高野豆腐)  120 エネルギー 931 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 牛乳 エビフライ キャベツマリネ きのこマトソースパスタ ツナとブロッコリのサラダ  121 エネルギー 986 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.0 g		かぼちゃとひき肉のドリア イカと大根のコンソメ煮 牛乳 ごぼうサラダ 野菜スープ  122 エネルギー 817 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 4.8 g
27日	28日	29日	30日	
ご飯 牛乳 白身魚フライ カリフラワーサラダ チキンクリームシチュー きんぴら牛蒡、やみつきキャベツ  123 エネルギー 954 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 牛乳 肉じゃが ひじき煮付け ホタテ風味フライ ポイルキャベツ、味噌汁(麴)  124 エネルギー 977 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 牛乳 ポークチャップ パンプキンサラダ 大根と油揚げ煮 ポイルブロッコリー、味噌汁(キャベツ)  125 エネルギー 967 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 牛乳 カレーの野菜あんかけ レンコンきんぴら さつま芋煮 竹輪の磯辺揚げ、すまし汁(まいたけ)  126 エネルギー 967 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	