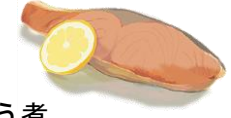


[11 月 献 立 表]

月	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
	チキンカレーライス 牛乳 豆腐ナゲット マカロニサラダ いんげんピーナッツ和え  109 エネルギー 879 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.2 g	きつねうどん 牛乳 じゃが芋と鶏肉煮 白菜かつお和え こんにゃくのピリから炒め ご飯麺セット  110 エネルギー 735 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 6.5 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)  111 エネルギー 836 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ あげもやし辛子和え ポテトサラダ ポイルキャベツ、味噌汁(油揚げ)  112 エネルギー 911 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 2.2 g
10日	11日	12日	13日	14日
	ご飯 牛乳 肉じゃが ひじき煮付け ホタテ風味フライ 味噌汁(麴)  113 エネルギー 910 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯麺セット 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  114 エネルギー 922 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.2 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  115 エネルギー 937 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.0 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  116 エネルギー 887 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g
17日	18日	19日	20日	21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)  117 エネルギー 858 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 牛乳 トンカツ 人参しりしり 胡瓜と若布酢 ポイルキャベツ、味噌汁(高野豆腐)  118 エネルギー 871 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.3 g	きのこトマトソースパスタ 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ エビフライ キャベツマリネ ご飯麺セット  119 エネルギー 898 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.5 g	ご飯 牛乳 さんまの生姜煮 小松菜とえのき和え 串かつ 切干大根煮付け、すまし汁  120 エネルギー 929 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 33.2 g 食塩相当量 4.9 g	かぼちゃとひき肉のドリア 牛乳 イカと大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ 野菜スープ  121 エネルギー 767 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 4.8 g
24日	25日	26日	27日	28日
	ご飯 牛乳 チキン南蛮 コーンとハムマヨ和え 茄子の揚げ煮 小松菜の煮浸し、すまし汁(えのき)  122 エネルギー 910 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 4.5 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  123 エネルギー 903 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 牛乳 カレイの野菜あんかけ 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)  124 エネルギー 916 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 5.1 g	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  125 エネルギー 912 kcal たんぱく質 48.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.5 g

11月

November