

〇〇 令和6年 11月 献立表 〇〇

						1 (金)		2 (土)	
昼食						ご飯(白米) スープ (玉ねぎ・人参) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー	ご飯(白米) みそ汁 (わかめ・豆腐) とんかつ 小松菜の煮浸し		
一日計						エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.4 g		
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)	
昼食	ご飯(白米) すまし汁 (はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	スパゲッティミートソース スープ (キャベツ・人参) ミモザサラダ	ご飯(白米) みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも) 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物	ご飯(白米) 中華スープ (ニラ・コーン) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し	ハヤシライス スープ (玉ねぎ・コーン) ミックスサラダ	ご飯(白米) みそ汁 (わかめ・えのき茸) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え			
一日計	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g			
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)	
昼食	炒飯 中華スープ (青菜・コーン) 揚げ餃子	ご飯(白米) スープ (えのき茸・絹さや) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ	ご飯(白米) みそ汁 (ねぎ・小松菜) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ	ご飯(白米) スープ (キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ	ご飯(白米) みそ汁 (なめこ・ねぎ) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	ご飯(白米) すまし汁 (麩・絹さや) さわら西京焼 筑前煮			
一日計	エネルギー 736 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.3 g			
18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)	
昼食	ご飯(白米) みそ汁 (わかめ・キャベツ) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮	ご飯(白米) すまし汁 (とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌麹焼 五目煮	ご飯(白米) 中華スープ (ねぎ・椎茸) 牛皿 ナムル	ポークカレー スープ (キャベツ・人参) 春雨サラダ ストロベリーゼリー	ご飯(白米) みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも) メンチカツといかフライ ひじきの煮物	鶏の三色丼 みそ汁 (なめこ・ねぎ) キャベツとあさりの炒め物			
一日計	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g			
25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)	
昼食	ご飯(白米) みそ汁 (ねぎ・チンゲン菜) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮	ご飯(白米) すまし汁 (はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	ご飯(白米) 中華スープ (ニラ・コーン) 麻婆豆腐 しゅうまい	パン コーンクリームシチュー キャベツのサラダ 果物缶 (黄桃)	ご飯(白米) 具だくさん汁 赤魚の煮付け れんこんの金平	ご飯(白米) すまし汁 (とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌麹焼 五目煮			
一日計	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g			