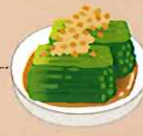


令和5年11月 献立表

	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	鶏とアスパラのドレ和え	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	炒り卵	スナップエンドウソテー	ちくわの金平	ソーセージソテー	冬瓜の煮物	ほうれん草のお浸し
	果物 	果物	牛乳 	果物	牛乳 	果物	果物 
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	439Kcal 0.8g	335Kcal 2.1g	501Kcal 1.8g	350Kcal 2.6g	461Kcal 1.4g	261Kcal 2.1g	258Kcal 2.0g
昼食	御飯	御飯	麻婆丼	御飯	おにぎり	御飯 	御飯
	白身魚フライ	鶏の酒粕焼き	もやしの中華和え	太刀魚の塩焼き	ちゃんぽん	エビカツ 	鶏肉と大根の煮物
	添え(カリフラワー)	添え(おくら・人参)	中華スープ	添え(ししとう)	春巻	添え(スナップエンドウ)	蒸しシューマイ
	人参シリシリー	昆布大豆煮	三色寒天	ぜんまいの炒り煮	杏仁豆腐	枝豆がんも煮	白菜の錦糸和え
	イタリアンドレ和え	春菊の柚香和え		かぶの甘酢和え		ツナサラダ	味噌汁 
	コンソメスープ	味噌汁 		清汁 		コンソメスープ	
	628Kcal 2.3g	593Kcal 2.9g	558Kcal 1.9g	574Kcal 2.6g	638Kcal 3.3g	656Kcal 2.7g	673Kcal 3.2g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯
	牛肉のおろし煮	あじのつけ焼き	豚肉の生姜焼き	肉じゃが	赤魚の煮付け	牛肉のカレー炒め	さけのバター焼き
	じゃが芋の味噌煮	添え(ソテー)	添え(キャベツ・トマト)	ほうれん草ソテー	添え(豆腐・オクラ)	小松菜の煮浸し	添え(グラッセ)
	しろ菜の生姜醤油和え	茄子の旨煮	里芋の含め煮	きゅうりのかにかま和え	大根菜のさっと煮	アスパラの和え物	マカロニソテー
	清汁 	ブロッコリーのわさびマヨ和え	しろ菜の和え物	味噌汁 	おさつサラダ	清汁	キャベツサラダ
		清汁 	味噌汁 		味噌汁 		コンソメスープ
	567Kcal 2.7g	628Kcal 2.4g	503Kcal 2.6g	601Kcal 2.9g	542Kcal 2.8g	613Kcal 2.3g	596Kcal 2.3g
総合計	1634Kcal 5.8g	1556Kcal 7.4g	1562Kcal 6.3g	1525Kcal 8.1g	1641Kcal 7.5g	1530Kcal 7.1g	1527Kcal 7.5g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。