


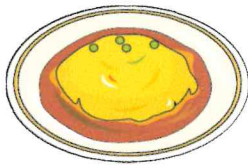


ひづけ 日付	11月7日 (日)	11月8日 (月)	11月9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン ほろみツママーガリン マカロニのトマト煮 くだもの (フルーツミックス) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 人参しりしり 菜の花のおかか和え 味噌汁 (茄子) 梅干し 牛乳	ジャムパン 大豆の洋風煮 コーンクリームスープ 牛乳	米飯 もやしと竹輪のマヨ炒め キムチ納豆 味噌汁 (麩) しば漬 牛乳	あんぱん アボカドのココット パンプキンスープ 牛乳 	米飯 炒り豆腐 インゲンのごま和え 味噌汁 (春菊) ゆずみそ 牛乳	ショク 食パン ピーナッツマーガリン かぼちゃのサラダ くだもの (洋梨) 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 あっさり肉豆腐 水菜とささみの和え物 味噌汁 (オクラ) どら焼き	ベイハン 米飯 豚肉とエリンギの 柚子胡椒炒め ゴボウサラダ 青梗菜のスープ ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 カニクリームコロッケ ピーマンの肉詰めフライ 付) 干切りキャベツ れんこんのツナバター 味噌汁 (かぼちゃ)	クリハン 栗ご飯 きつねうどん ピリ辛豚バラ大根炒め 抹茶ババロア 	ベイハン 米飯 赤魚のマスタード焼き 付) アスパラガスと パプリカのソテー 付) マッシュさつま芋 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (野菜)	シシリアンライス ポパイサラダ わかめスープ くだもの (りんご) 	ベイハン 米飯 鶏肉と茄子の麻婆炒め ピーマンの塩昆布和え 清まし汁 (巻き麩) ふりかけ (うめ)
ゆう 夕	ひじきご飯 鶏肉のはちみつ焼き 付) 大根菜のごま油炒め 里芋の ジャーマンポテト 冬瓜のスープ	ベイハン 米飯 白身魚のポテマヨ焼き 付) パプリカと エンドウのソテー ハンサンスー 味噌汁 (厚揚げ) ごま昆布	テンシンハン 天津飯 香菊の胡麻和え きのこの生姜スープ ヨーグルト 	ベイハン 米飯 魚の柚子味噌煮 付) 高野豆腐の煮物 小松菜と揚げの 辛子和え 貝割れと卵のスープ くだもの (みかん)	ベイハン 米飯 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー 付) 菜の花ソテー もやしと舞茸の 塩だれナムル 味噌汁 (大根) 高菜漬	ベイハン 米飯 松風焼き 付) かぶの煮物 胡瓜と 白きくらげの酢の物 清まし汁 (ハンペン) 野沢菜漬	ベイハン 米飯 鯖の葱胡麻しょう油焼き 付) たけのこの バターソテー 春雨チャプチェ 味噌汁 (里芋) くだもの (キウイ)
せいぶん 成分	I補給 - 1948 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 55.3 g えんぶん 9.1 g	I補給 - 1808 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 50.9 g えんぶん 8.5 g	I補給 - 1840 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 67.1 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1950 kcal たんぱく質 77.0 g 脂質 61...8 g えんぶん 9.2 g	I補給 - 1727 kcal たんぱく質 71.8 g 脂質 63.1 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1704 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 43.6 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1835 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 53.8 g えんぶん 7.5 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。