



ひづけ	11月26日 (日)	11月27日 (月)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)	12月2日 (土)
あさ朝	<p>食パン</p> <p>ピーナッツバター</p> <p>里芋サラダ</p> <p>くだもの (フルーツミックス)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>青梗菜の中華炒め</p> <p>おろし納豆</p> <p>味噌汁 (なす)</p> <p>ふりかけ (しそ)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>カリフラワーの</p> <p>チーズ焼き</p> <p>くだもの (りんご)</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>煮豆腐</p> <p>もやしと竹輪の和え物</p> <p>味噌汁 (チンゲン菜)</p> <p>梅びしお</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>マーマレードジャム</p> <p>豆と豆乳のサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>米飯</p> <p>茄子の煮物</p> <p>いんげんの</p> <p>ピーナッツ和え</p> <p>味噌汁 (厚揚げ)</p> <p>ふりかけ (野菜)</p> <p>牛乳</p>	<p>食パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>大豆と蓮根の</p> <p>コンソメ煮</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p>
ひる昼	<p>米飯</p> <p>松風焼き</p> <p>付) ピーマンの金平</p> <p>ふきとあさりの煮物</p> <p>清まし汁 (ハンペン)</p> <p>ふりかけ (さけ)</p>	<p>米飯</p> <p>チキン南蛮</p> <p>付) スナップエンドウ</p> <p>のソテー</p> <p>菜の花と桜エビの和え物</p> <p>味噌汁 (もやし・にら)</p>	<p>米飯</p> <p>ごぼうと牛肉のしぐれ煮</p> <p>小松菜のじゃこ和え</p> <p>味噌汁 (大根)</p> <p>ふりかけ (のりごま)</p>	<p>米飯</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>付) 糸コンの甘辛炒め</p> <p>明太子としめじの</p> <p>和風焼きピーファン</p> <p>味噌汁 (春菊)</p>	<p>オムライス</p> <p>ハンサンスー</p> <p>つくねと野菜のスープ</p> <p>カフェオレプリン</p>	<p>ロールパン</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>ハムマリネ</p> <p>冬瓜とベーコンのスープ</p> <p>ロールケーキ</p>	<p>米飯</p> <p>豚肉とヤングコーンの</p> <p>ジャポネソテー</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>豆乳スープ</p> <p>ふりかけ (わかめ)</p>
ゆう夕	<p>米飯</p> <p>ミックスフライ</p> <p>付) 千切りキャベツ</p> <p>ほうれん草と</p> <p>舞茸の和え物</p> <p>味噌汁 (かぼちゃ)</p>	<p>米飯</p> <p>豆腐とえびの</p> <p>チリソース炒め</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>カニカマと長葱のスープ</p> <p>ごま昆布</p>	<p>米飯</p> <p>ピーマンの肉詰め</p> <p>付) 菜の花と</p> <p>エリンギのソテー</p> <p>オクラの胡麻酢和え</p> <p>味噌汁 (おつゆ麩)</p> <p>野沢菜漬</p>	<p>米飯</p> <p>鶏肉とアスパラの</p> <p>クリーム煮</p> <p>キャベツとザーサイの</p> <p>和え物</p> <p>くだもの (バナナ)</p> <p>ふりかけ (ビーフ)</p>	<p>米飯</p> <p>鯖の葱しょうゆ焼き</p> <p>付) 人参の金平</p> <p>里芋の和風サラダ</p> <p>味噌汁 (オクラ)</p> <p>しば漬</p>	<p>米飯</p> <p>八宝菜</p> <p>水菜とささみの</p> <p>ゴマサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>高菜漬</p>	<p>米飯</p> <p>赤魚の治部煮</p> <p>付) 南瓜の煮物</p> <p>胡瓜のおろし和え</p> <p>味噌汁 (豆腐・ワカメ)</p> <p>つぼ漬</p>
せいぶん成分	<p>I補給 - 1841 kcal</p> <p>たんぱく質 70.2 g</p> <p>脂質 54.4 g</p> <p>塩分 9.2 g</p>	<p>I補給 - 1805 kcal</p> <p>たんぱく質 81.1 g</p> <p>脂質 62.1 g</p> <p>塩分 8.7 g</p>	<p>I補給 - 1693 kcal</p> <p>たんぱく質 69.5 g</p> <p>脂質 51.6 g</p> <p>塩分 8.1 g</p>	<p>I補給 - 1813 kcal</p> <p>たんぱく質 76.4 g</p> <p>脂質 56.6 g</p> <p>塩分 8.1 g</p>	<p>I補給 - 1820 kcal</p> <p>たんぱく質 70.5 g</p> <p>脂質 58.5 g</p> <p>塩分 9.4 g</p>	<p>I補給 - 1917 kcal</p> <p>たんぱく質 81.1 g</p> <p>脂質 70.7 g</p> <p>塩分 7.3 g</p>	<p>I補給 - 1725 kcal</p> <p>たんぱく質 74.9 g</p> <p>脂質 49.3 g</p> <p>塩分 9.0 g</p>

◎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。