



ひづけ 日付	11月24日 (日)	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)
あ 朝	メロンパン ポークビーンズ 牛乳 	米飯 冬瓜と小松菜の炒め物 中華風春雨サラダ 味噌汁 (じゃが芋) ゆずみそ 牛乳	食パン マーマレード ウインナー ハッシュドポテト 牛乳	米飯 もやしとニラの炒め物 オクラ納豆 味噌汁 (厚揚げ) 牛乳	食パン りんごジャム パプリカソテー パンプキンサラダ 牛乳	米飯 野菜炒め だし巻き卵 味噌汁 (さつま芋) ふりかけ (しそ) 牛乳 	食パン いちごジャム 里芋のサラダ ヨーグルト 牛乳
ひ 昼	米飯 白身魚のマスタード焼き ほうれん草バター オクラの生姜和え 味噌汁 (かぼちゃ) しそ昆布	米飯 豚肉と厚揚げの 味噌炒め 白菜とほうれん草の 胡麻和え 清まし汁 (そうめん) ふりかけ (のりごま)	麻婆豆腐丼 ピーマンの 柚子胡椒ナムル 玉子の中華スープ パインゼリー 	米飯 タンドリーチキン風 唐揚げ パセリスパゲティ 千切りサラダ 味噌汁 (菜の花)	わかめ御飯 きつねうどん ザクザクチキン ストロベリーババロア 	米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) ブロッコリー バイクドポテト 白菜と春菊の ピーナッツ和え 味噌汁 (なめこ)	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き パプリカと きのこのソテー キャベツと白子の和え物 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (わかめ)
ゆ 夕	米飯 肉豆腐 菜の花の フレンチサラダ 味噌汁 (青梗菜) くだもの (バナナ) 	米飯 鶏の野菜あんかけ キャベツと油揚げの 和え物 わかめスープ 野沢菜漬け	米飯 鯖の竜田揚げ 金平ゴボウ 里芋の ジャーマンポテト 味噌汁 (茄子) ふりかけ (野菜)	米飯 和風オムレツ インゲンのソテー スナップエンドウと ツナのサラダ 豚汁	米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え 春菊のデリサラダ オニオンスープ ふりかけ (たまご)	米飯 カレイのピリ辛照り煮 高野豆腐の煮物 青梗菜のおかか和え 根菜味噌汁 くだもの (柿) 	ごま塩ご飯 親子そうめん 小松菜とささみの和え物 くだもの (黄桃缶)
せいぶん 成分	I補給 - 1707 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 56.0 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1782 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 57.5 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1826 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 67.2 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1725 kcal たんぱく質 77.6 g 脂質 57.3 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1843 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 67.9 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1786 kcal たんぱく質 81.0 g 脂質 48.6 g えんぶん 8.8 g	I補給 - 1715 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 45.2 g えんぶん 10.2 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。