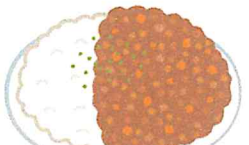


ひづけ 日付	11月16日 (日)	11月17日 (月)	11月18日 (火)	11月19日 (水)	11月20日 (木)	11月21日 (金)	11月22日 (土)
あさ 朝	コッペパン レンコンのコンソメ煮 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (さつま芋) ゆずみそ 牛乳	食パン イチゴジャム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (かぼちゃ) 梅干し 牛乳	食パン りんごジャム 里芋サラダ ココロ野菜の コンソメスープ 牛乳	米飯 冬瓜と小松菜の炒め物 味噌汁 (わかめ) ふりかけ (さけ) 牛乳	メロンパン スパゲティサラダ 牛乳
ひる 昼	米飯 麻婆茄子 春雨サラダ 清まし汁 (とろろ昆布) 青りんごゼリー 	米飯 サーモンフライ タルタルソース 付) ヤングコーンの ソテー グリーンサラダ 清まし汁 (菜の花) ふりかけ (たらこ)	キーマカレー 福神漬 白菜の コールスローサラダ くだもの (白桃缶) 	米飯 ガーリックチキン 付) スナップエンドウ ソテー いんげんの ツナマヨサラダ ミネストローネ ふりかけ (野菜)	米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) 付) スパゲッティ 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁 (春菊) コーヒーゼリー	ゆかりご飯 パリパリ皿うどん 鶏の磯辺揚げ 	炊き込みパエリア コロッケ れんこんサラダ コーンスープ 
ゆう 夕	米飯 鶏肉の博多焼き 付) れんこんの金平 小松菜のゴマ和え 味噌汁 (茄子) ふりかけ (おかか)	米飯 豚肉の香味炒め 春菊のおかか和え かき玉スープ ごま昆布	米飯 鯖の煮付け 付) かぶの煮物 キャベツと竹輪の和え物 味噌汁 (葉大根) 金時豆の甘煮	米飯 かに玉風あんかけ 付) もやしのソテー 青菜のしらす和え 清まし汁 (そば) 野菜菜漬け 	米飯 揚げ出し豆腐の きのこあん 胡瓜とカリフラワーの 梅オカカ和え くだもの (バナナ) ふりかけ (しそ)	米飯 白身魚の マヨネーズ焼き 付) ほうれん草と ベーコンのソテー 白菜のなめ茸和え 味噌汁 (菜の花) 高菜漬け	米飯 ロールキャベツ (クリーム) 付) フロッコリー 付) ウィンナー 小松菜と白きくらげの ナムル くだもの (パイナップル) ふりかけ (のりごま)
せいぶん 成分	I単位 - 1540 kcal たんぱく質 57.8 g 脂質 52.3 g えんぶん 6.7 g	I単位 - 1650 kcal たんぱく質 68.0 g 脂質 522.1 g えんぶん 8.7 g	I単位 - 1749 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 55.1 g えんぶん 9.0 g	I単位 - 1673 kcal たんぱく質 66.9 g 脂質 46.7 g えんぶん 9.6 g	I単位 - 1743 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 51.1 g えんぶん 7.0 g	I単位 - 1678 kcal たんぱく質 77.3 g 脂質 58.3 g えんぶん 6.9 g	I単位 - 1727 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 50.9 g えんぶん 7.1 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。