

# 令和5年11月 献立表

	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	食パン	白粥	バターロール	白粥	白粥
	照り焼き肉団子	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	チンゲン菜のツナ和え	ウインナーのスープ煮	だし巻きたまご	マカロニサラダ	がんも煮	小松菜の煮浸し
	果物 	果物	牛乳	果物 	牛乳 	果物 	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	499Kcal 1.6g	302Kcal 2.1g	502Kcal 1.8g	345Kcal 2.6g	540Kcal 1.1g	348Kcal 2.4g	294Kcal 2.3g
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	シーフードカレー	おにぎり
	牛肉の味噌炒め	さわらの塩焼き	ポークチャップ	揚げ出し豆腐のあんかけ	めばるの煮付け	漬物(福神漬)	はいからうどん
	長芋の白煮	添え(ピーマン)	添え(じゃがバター)	ほうれん草とイカ炒め	添え(茄子・人参)	チーズサラダ	チンゲン菜炒め
	アスパラとえびの辛子酢味噌和え	ちくわ煮	かぶの洋風煮	もやしのゆず醤油和え	れんこんのそぼろ炒め	フルーツヨーグルト	いちごゼリー
	清汁 	キャベツのわさびマヨ和え	ブロッコリーサラダ	味噌汁 	スナップエンドウのドレ和え	味噌汁 	
	清汁 	コンソメスープ					
	639Kcal 3.6g	620Kcal 3.1g	568Kcal 2.9g	559Kcal 2.7g	517Kcal 2.2g	592Kcal 3.3g	570Kcal 3.4g
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	他人とじ	おでん	さばの照り焼き	チンジャオロース	豚肉の塩麴焼	鶏肉のタルタル焼	さんま塩焼き
	ひじき炒め煮	白花豆煮	添え(白ねぎ)	焼き餃子	添え(ソテー)	添え(キャベツ)	添え(おろし・すだち)
	カリフラワーのドレ和え	小松菜のおかか和え	金平ごぼう	春雨の酢の物	卯の花	アスパラ炒め	ピーマンソテー
	味噌汁 	味噌汁 	海藻サラダ	中華スープ 	味噌汁	白菜のドレ和え	大豆とツナのサラダ
	味噌汁 	味噌汁 			コンソメスープ	味噌汁 	
	573Kcal 2.9g	582Kcal 3.1g	563Kcal 2.8g	678Kcal 2.5g	558Kcal 2.8g	616Kcal 2.2g	641Kcal 2.8g
総合計	1711Kcal 8.1	1504Kcal 8.3g	1633Kcal 7.5g	1582Kcal 7.8g	1615Kcal 6.1g	1556Kcal 7.9g	1505Kcal 8.5g

※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。