



11月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
-					レーズンロール シェフサラダ かぼちゃグラタン チョコプリン カレー風味スープ	-
-	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー 705kcal 蛋白質 26.0g 脂質 34.9g 炭水化物 73.0g 食塩 2.8g	-
3	4	5	6	7	8	9
-	ご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 辛子マヨ和え すまし汁	天ぷらそば ひじきの煮物 小松菜のじゃこ炒め 抹茶ゼリー	ご飯 カレーの香草パン粉焼き ジャーマンポテト いちごムース コンソメスープ	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ リンゴのコンポート	スタミナ丼 かぼちゃの煮物 春雨の胡麻酢和え 味噌汁	-
-	エネルギー 557kcal 蛋白質 28.3g 脂質 14.0g 炭水化物 77.0g 食塩 2.7g	エネルギー 623kcal 蛋白質 26.4g 脂質 11.7g 炭水化物 104.7g 食塩 3.6g	エネルギー 622kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.4g 炭水化物 89.3g 食塩 2.8g	エネルギー 665kcal 蛋白質 26.0g 脂質 25.4g 炭水化物 85.1g 食塩 2.9g	エネルギー 651kcal 蛋白質 26.6g 脂質 14.3g 炭水化物 100.0g 食塩 2.6g	-
10	11	12	13	14	15	16
-	ご飯 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	ダブルソフト 肉団子のクリーム煮 シーフードサラダ フルーツヨーグルト	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 里芋と厚揚げの煮物 大根の酢の物 すまし汁	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 蓮根とベーコンのソテー ぶどうゼリー コンソメスープ	-
-	エネルギー 652kcal 蛋白質 28.7g 脂質 18.0g 炭水化物 90.2g 食塩 3.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 26.3g 脂質 17.0g 炭水化物 81.7g 食塩 2.9g	エネルギー 628kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.2g 炭水化物 90.4g 食塩 3.9g	エネルギー 622kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.9g 炭水化物 85.2g 食塩 2.7g	エネルギー 668kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.6g 炭水化物 90.9g 食塩 2.1g	-
17	18	19	20	21	22	23
-	黒糖ロール ポトフ 大根サラダ オレンジムース	~郷土料理イベント 大分県~ お宝めし 鶏天 ゆず胡椒添え ゆず和え 季節の果物・だんご汁風	ご飯 白身フライとメンチカツ 人参サラダ バニラアイスクリーム パンプキンスープ	ご飯 さばの塩焼き ビーフソテー 塩昆布和え 味噌汁	肉とろろうどん はんぺんの磯部揚げ 青菜のピーナツ和え 黒糖ゼリー	
-	エネルギー 691kcal 蛋白質 23.8g 脂質 36.4g 炭水化物 67.5g 食塩 2.7g	エネルギー 737kcal 蛋白質 32.6g 脂質 17.7g 炭水化物 107.7g 食塩 3.5g	エネルギー 976kcal 蛋白質 27.2g 脂質 36.5g 炭水化物 131.1g 食塩 3.1g	エネルギー 701kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.0g 炭水化物 79.9g 食塩 3.0g	エネルギー 725kcal 蛋白質 28.1g 脂質 20.0g 炭水化物 107.9g 食塩 4.2g	-
24	25	26	27	28	29	30
-	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き わかめときゅうりの酢の物 煮物 すまし汁	ご飯 きのこおろしハンバーグ ほうれん草のキッシュ ポテトサラダ コンソメスープ	レーズンロール 豚肉のケチャップ煮 アスパラのチーズソテー ヨーグルト	きのこほうれん草のクリームパスタ エビカツ リンゴのコンポート コンソメスープ	炊き込みご飯 白身魚のネギ塩焼き 大根の煮物 生どら焼き(抹茶) 味噌汁	-
-	エネルギー 636kcal 蛋白質 29.4g 脂質 18.4g 炭水化物 84.8g 食塩 3.0g	エネルギー 723kcal 蛋白質 28.9g 脂質 22.8g 炭水化物 99.1g 食塩 2.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 29.8g 脂質 22.0g 炭水化物 67.9g 食塩 2.4g	エネルギー 810kcal 蛋白質 23.4g 脂質 29.3g 炭水化物 111.4g 食塩 2.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 28.5g 脂質 10.7g 炭水化物 93.5g 食塩 3.6g	-