

11月



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
			11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
おひるごはん			<p>ご飯 エビと野菜のトマト煮込み 白菜とわかめの和えもの すまし汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ひじきご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き キャベツとトマトのサラダ みそ汁</p>	<p>温とうめん 大豆の甘辛揚げ ヨーグルト</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 豚肉のオイスター炒め フロッキーとかぼちゃのマヨ和え すまし汁</p>	
			栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/12.8/2.9/59.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/14.4/12.1/59.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 381/17.6/11.2/52.0/2.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/12.7/12.1/51.8/1.3
おひるごはん	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
	<p>ご飯 チキンソテー BBQソース キャベツと玉子のマヨサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 助宗タラと根菜の米粉天ぷら 鶏肉の野菜炒め みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>親子丼 白菜サラダ みそ汁 フルーツ(柿)</p>		<p>ご飯 豆腐の野菜あんかけ はいはいサラダ すまし汁</p>	<p>ご飯 スクランブルエッグ 五目ひじき煮 みそ汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/15.4/15.5/52.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 419/13.8/10.6/64.3/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 360/17.0/6.2/57.2/1.1		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 390/14.7/11.7/54.1/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 347/13.0/9.2/51.4/1.3	
おひるごはん	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
	<p>ご飯 白糸タラの漬け焼き 白菜の中華和え 熊本郷土料理だご汁</p>	<p>鉄分強化! ふいかけごはん 鶏肉の磯パン粉焼き じゃが芋の小エビあんかけ みそ汁</p>	<p>ご飯 エビと野菜のトマト煮込み 白菜とわかめの和えもの すまし汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ひじきご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き キャベツとトマトのサラダ みそ汁</p>			
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 371/12.2/7.9/60.1/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 446/15.2/13.5/63.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/12.8/2.9/59.8/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 406/14.4/12.1/59.8/1.2			

※都合により、献立を変更する場合がございます。