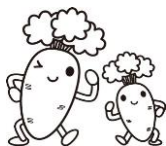


11月のこんだて

1日・15日（月）

白飯
豚のさっぱり焼き
パスタサラダ
ひじきの春雨スープ
エネルギー 516kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 21.4g
塩分 1.2g



2日・16日（火）

白飯
いわしの竜田揚げ
五目わかめ
里芋の白みそ汁
エネルギー 460kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 14.9g
塩分 2.0g



4日・18日（木）

白飯
きのこのカレー
フルーツヨーグルト
エネルギー 584kcal
たんぱく質 12.7g
脂質 23.0g
塩分 2.0g



5日・19日（金）

白飯
さばのおろし煮
れんこんのきんぴら
小松菜のすまし汁
エネルギー 440kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 16.1g
塩分 1.5g



8日・22日（月）

白飯
中華風ローストチキン
春雨サラダ
長芋のスープ
エネルギー 424kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 13.2g
塩分 2.0g



9日（火）

白飯
さわらのタンドリー風
たまねぎサラダ
ちゃんぽんスープ
エネルギー 433kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 16.4g
塩分 1.2g



10日・24日（水）

白飯
揚げだし豆腐
大根のおかかあえ
もやしのすまし汁
エネルギー 398kcal
たんぱく質 12.9g
脂質 11.7g
塩分 1.2g



11日（木）

白飯
牛肉のしぐれ煮
さつまいもごまあえ
豆腐のみそ汁
エネルギー 439kcal
たんぱく質 16.8g
脂質 10.3g
塩分 2.0g



12日・26日（金）

白飯
鶏肉のバーベキューソース煮込み
ブロッコリーサラダ
かぼちゃのチャウダー
エネルギー 441kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 11.2g
塩分 1.8g



17日（水）

ぎょうざ丼
ほうれんそうのナムル
もやしのスープ
エネルギー 436kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 12.7g
塩分 1.9g



25日（木）

白飯
ちゃんこ鍋
さばのみりん焼き
フルーツ
エネルギー 424kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 13.2g
塩分 2.4g



29日（月）

白飯
鮭の照り焼き
おでん
ごまみそ汁
エネルギー 469kcal
たんぱく質 27.8g
脂質 14.8g
塩分 2.7g



30日（火）

牛肉の混ぜ寿司
栗コロッケ・パリパリサラダ
チンゲン菜スープ
フルーツ
エネルギー 563kcal
たんぱく質 13.8g
脂質 22.4g
塩分 1.9g



❁ 12日は、焼き芋大会です。

焼きたてのさつまいもをおやつに食べます。

❁ 25日は、ちゃんこ鍋を食べ、翌日の相撲大会に向け
力をつけます。

献立表

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|----------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|---|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 ・ 15 (月) | 白飯 豚のさっぱり焼き パスタサラダ ひじきの春雨スープ | 米、スパゲティー マヨネーズ はるさめ 油、砂糖、ごま油 | 豚肉、ひじき ツナ油漬缶、ハム | たまねぎ、たけのこ きゅうり、にんじん コーン、ねぎ しょうが、にんにく | 牛乳 お菓子 |
| 2 ・ 16 (火) | 白飯 いわしの竜田揚げ 五目わかめ 里芋の白みそ汁 | 米、さといも、油 片栗粉、砂糖 | いわし、白みそ 木綿豆腐、豚肉 平天、ごま わかめ | キャベツ、にんじん しめじ、ピーマン しょうが、にんにく | 牛乳 りんごケーキ (2日) メープルスコーン (16日) |
| 4 ・ 18 (木) | 白飯 きのこのカレー フルーツヨーグルト | 米、じゃがいも 砂糖、油 | ヨーグルト 牛肉、豆乳 | たまねぎ、もも缶 みかん缶、パイン缶 バナナ、にんじん まいたけ、しめじ えのきたけ グリーンピース | 牛乳 お菓子 |
| 5 ・ 19 (金) | 白飯 さばのおろし煮 れんこんのきんぴら 小松菜のすまし汁 | 米、砂糖、ごま油 | さば、絹ごし豆腐 豚肉 | だいこん、ごぼう こまつな、れんこん にんじん、ピーマン えのきたけ いんげん | 牛乳 あんこクッキー (5日) お茶・芋ようかん (19日) |
| 8 ・ 22 (月) | 白飯 中華風ローストチキン 春雨サラダ 長芋のスープ | 米、ながいも はるさめ、砂糖 ごま油 | 鶏肉、ハム ごま | たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん コーン、しょうが にんにく | 牛乳 お菓子 |
| 9 (火) | 白飯 さわらのタンドリー風 たまねぎサラダ ちゃんぽんスープ | 米、マヨネーズ オリーブ油、砂糖 | さわら、豆乳 豚肉、鶏ささ身 かまぼこ | いんげん、キャベツ たまねぎ、にんじん コーン、にんにく | 牛乳 ピザ風蒸しパン |
| 10 ・ 24 (水) | 白飯 揚げだし豆腐 大根のおかかあえ もやしのすまし汁 | 米、小麦粉、油 片栗粉、砂糖 | 木綿豆腐、鶏肉 かつお節 | だいこん、もやし かぼちゃ、きゅうり キャベツ、ピーマン | 牛乳 お菓子 |
| 11 (木) | 白飯 牛肉のしぐれ煮 さつまいもごまあえ 豆腐のみそ汁 | 米、さつまいも こんにゃく 砂糖、油 | 牛肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ ごま、わかめ | たまねぎ えのきたけ いんげん、ねぎ ごぼう、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 12 ・ 26 (金) | 白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ かぼちゃのチャウダー | 米、小麦粉、油 砂糖、オリーブ油 | 鶏肉、豆乳 ハム、ベーコン | たまねぎ、しめじ クリームコーン缶 かぼちゃ、パセリ ブロッコリー にんじん しょうが、にんにく | お茶 焼き芋(12日) いきなりだんご (26日) |
| 17 (水) | ぎょうざ丼 ほうれんそうのナムル もやしのスープ | 米、ごま油、片栗 粉 | 豚ひき肉 ハム、ごま | たまねぎ ほうれんそう もやし、こまつな えのきたけ、ねぎ 干しいたけ しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 25 (木) | 白飯 ちゃんこ鍋 さばのみりん焼き フルーツ | 米、片栗粉 | さば、木綿豆腐 鶏ひき肉、油揚げ ごま | バナナ、はくさい だいこん、にんじん しめじ、えのきたけ ごぼう、ねぎ しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 29 (月) | 白飯 鮭の照り焼き おでん ごまみそ汁 | 米、板こんにゃく さといも、砂糖 | さけ、豚肉 焼き豆腐、みそ 厚揚げ、平天 ごま | だいこん、にんじん まいたけ、しめじ ねぎ | 牛乳 お菓子 |
| 30 (火) | 牛肉の混ぜ寿司 栗コロック パリパリサラダ チンゲン菜スープ フルーツ | じゃがいも、米 パン粉、砂糖 油、小麦粉、ごま 油 | 牛肉、豚ひき肉 牛ひき肉 | キャベツ、たまねぎ みかん缶、パイン缶 にんじん、きゅうり チンゲンサイ いんげん、れんこん しょうが、くり | お茶 ゼリー |