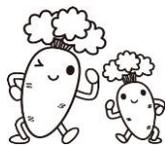


11月のこんだて

1日・15日（火）

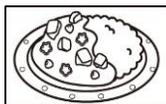
白身魚の竜田揚げ
五目わかめ
里芋の白みそ汁



エネルギー 406kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 11.2g
塩分 2.5g

2日・16日（水）

きのこのカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 550kcal
たんぱく質 12.9g
脂質 23.6g
塩分 2.6g

4日・18日（金）

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 407kcal
たんぱく質 20.2g
脂質 16.3g
塩分 1.6g

7日・21日（月）

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 489kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 21.1g
塩分 1.1g

8日・22日（火）

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 404kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 12.7g
塩分 2.4g

9日（水）

さわらのタンドリー
たまねぎサラダ
ちゃんぽんスープ



エネルギー 488kcal
たんぱく質 21.5g
脂質 21.2g
塩分 1.6g

10日（木）

おでん
ごまみそ汁
フルーツ



エネルギー 402kcal
たんぱく質 14.6g
脂質 11.9g
塩分 2.6g

11日・25日（金）

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 403kcal
たんぱく質 21.6g
脂質 9.9g
塩分 1.8g

14日・28日（月）

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 406kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 13.5g
塩分 1.9g

17日（木）

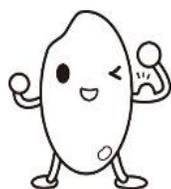
牛肉のしぐれ煮
さつまいものごまあえ
豆腐のみそ汁



エネルギー 425kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 10.8g
塩分 2.2g

24日（木）

ちゃんこ鍋
ちくわの磯辺焼き
フルーツ



エネルギー 431kcal
たんぱく質 19.1g
脂質 10.3g
塩分 1.7g

29日（火）

揚げだし豆腐
大根のおかかあえ
鶏肉のみそ汁



エネルギー 384kcal
たんぱく質 13.7g
脂質 12.9g
塩分 1.9g

30日（水）

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 488kcal
たんぱく質 11.2g
脂質 20g
塩分 1.8g

- 🍁 8日・22日の「ぎょうざ丼」には、たくさんのニラやねぎが入っています。ニラには疲労回復効果があります。
- 🍁 11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。
- 🍁 24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。
- 🍁 25日のおやつ「いきなりだんご」は旬のさつまいもとこしあんをだんご生地で包んで蒸した、昔ながらの素朴な風味の熊本の郷土菓子です。

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 (火)	白飯 白身魚の竜田揚げ 五目わかめ 里芋の白みそ汁	米、片栗粉、砂糖 さといも、油 ごま	メルルーサ 白みそ、豚肉 平天、わかめ 木綿豆腐	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 (1日) お茶・豆乳ムース (15日)
2 ・ 16 (水)	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 にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 さばのおろし煮 れんこんのさんぴら 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 えのきたけ、いんげん にんじん、ピーマン	牛乳 麩のきなこラスク (4日) お茶・芋ようかん (18日)
7 ・ 21 (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 油、砂糖、ごま油 マヨネーズ はるさめ	豚肉、ツナ油漬缶 ひじき	たまねぎ、たけのこ きゅうり、にんじん しょうが、にんにく コーン、ねぎ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	ぎょうざ丼 ほうれんそうのナムル もやしのスープ	米、片栗粉 ぎょうざの皮 ごま油、ごま	豚ひき肉、ハム	キャベツ、もやし にら、えのきたけ ねぎ、しょうが ほうれんそう こまつな	牛乳 バナナ蒸しパン (8日) フランクパイ (22日)
9 (水)	白飯 さわらのタンドリー たまねぎサラダ ちゃんぽんスープ	米、うどん マヨネーズ オリーブ油 ごま油、砂糖	さわら、豆乳 豚肉、ベーコン かまぼこ	もやし、たまねぎ にんじん、コーン いんげん キャベツ にんにく	牛乳 お菓子
10 (木)	白飯 おでん ごまみそ汁 フルーツ	米、ごま こんにゃく さといも	焼き豆腐、みそ 豚肉、平天	しめじ、ねぎ オレンジ だいこん にんじん まいたけ	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (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	たまねぎ、パセリ クリームコーン缶 にんじん、しめじ しょうが、にんにく ブロッコリー かぼちゃ	お茶 焼き芋 (11日) いきなりだんご (25日)
14 ・ 28 (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 砂糖、ごま油 はるさめ ごま	鶏肉、ハム	たまねぎ、もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	牛乳 お菓子
17 (木)	白飯 牛肉のしぐれ煮 さつま芋のごまあえ 豆腐のみそ汁	米、さつまいも こんにゃく 砂糖、油 ごま	木綿豆腐、牛肉 みそ、油揚げ わかめ	いんげん、ねぎ ごぼう、しょうが たまねぎ えのきたけ	牛乳 お菓子
24 (木)	白飯 ちゃんこ鍋 ちくわの磯辺焼き フルーツ	米、油、片栗粉	木綿豆腐、ちくわ 鶏ひき肉、油揚げ あおのり	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 (火)	白飯 揚げだし豆腐 大根のおかかあえ 鶏肉のみそ汁	米、油、片栗粉 小麦粉、砂糖	木綿豆腐、鶏肉 みそ、かつお節	だいこん、もやし きゅうり キャベツ いんげん	お茶 鮭おにぎり
30 (水)	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	米、じゃがいも パン粉、砂糖 油、小麦粉 ごま油	牛肉 くり	キャベツ、たまねぎ みかん缶、パイン缶 にんじん、きゅうり いんげん、れんこん チンゲンサイ しょうが	お茶 ゼリー