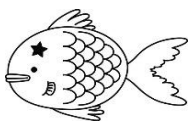


# 11月のこんだて

5日(火)

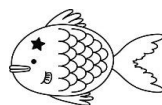
白飯  
さばのみみじ焼き  
ひじきの煮物  
かぼちゃのみそ汁



エネルギー 475kcal  
たんぱく質 21.7g  
脂質 21.6g  
塩分 2.1g

6日・20日(水)

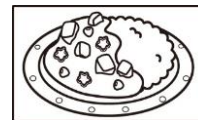
白飯  
豚のさっぱり焼き  
いんげんのごまあえ  
わかめの春雨スープ



エネルギー 399kcal  
たんぱく質 16.2g  
脂質 13.7g  
塩分 1.9g

7日・14日(木)

白飯  
ちゃんこカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 483kcal  
たんぱく質 15.2g  
脂質 16.2g  
塩分 2.3g

8日・22日(金)

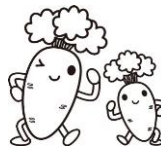
白飯  
鶏肉のバーベキュー  
ソース煮込み  
ブロッコリーサラダ  
白みそシチュー



エネルギー 408kcal  
たんぱく質 20.6g  
脂質 9.6g  
塩分 2.3g

11日・25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 426kcal  
たんぱく質 20.3g  
脂質 15.1g  
塩分 2g

12日・26日(火)

ぎょうざ丼  
ほうれんそうのナムル  
わかめスープ



エネルギー 329kcal  
たんぱく質 15.4g  
脂質 12.2g  
塩分 2.5g

13日・27日(水)

白飯  
さばのみぞれ煮  
れんこんのきんぴら  
豆腐の白みそ汁



エネルギー 492kcal  
たんぱく質 25.4g  
脂質 20.3g  
塩分 2.5g

15日(金)

白飯  
白身魚の竜田揚げ  
五日あえ  
里芋のみそ汁



エネルギー 315kcal  
たんぱく質 16.7g  
脂質 5.4g  
塩分 2.5g

18日(月)

白飯  
タンドリーチキン  
たまねぎサラダ  
ちゃんぽんスープ



エネルギー 504kcal  
たんぱく質 22.3g  
脂質 20.6g  
塩分 2.1g

19日(火)

白飯  
さばのごまだれ焼き  
さつま芋サラダ  
コロコロ大根スープ



エネルギー 479kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 21.1g  
塩分 2.5g

21日(木)

白飯  
ちゃんこ鍋  
ちくわの磯辺焼き  
フルーツ



エネルギー 458kcal  
たんぱく質 20.9g  
脂質 12.4g  
塩分 2.6g

28日(木)

白飯  
牛肉のしぐれ煮  
千切りサラダ  
小松菜のすまし汁



エネルギー 371kcal  
たんぱく質 16.9g  
脂質 11.1g  
塩分 2g

29日(金)

いなり寿司風  
栗コロッケ・パリパリサラダ  
チンゲン菜スープ  
ヤクルト



エネルギー 487kcal  
たんぱく質 15.6g  
脂質 11.4g  
塩分 2.1g

- ❁ 5日・6日は、さかなの日です。5日は、高浜町のまちからさんから仕入れたさばを使い、6日はわかめを使います。
- ❁ 7日・14日の「ちゃんこカレー」は、ちゃんこ鍋の具材を入れた和風カレーに仕上げます。すもう大会当日の21日は「ちゃんこ鍋」を食べます。
- ❁ 8日は、焼き芋大会です。焼きたてのさつま芋をおやつに食べます。
- ❁ 15日のおやつはいきなりだんごは、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	
5 (火)	白飯 さばのもみじ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油 ごま油	さば、ちくわ みそ、油揚げ ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん グリーンピース	牛乳 麩のきなこ ラスク
6 ・ 20 (水)	白飯 豚のさっぱり焼き いんげんのごまあえ わかめの春雨スープ	米、はるさめ 砂糖、油、ごま油 ごま	豚肉、わかめ	たまねぎ、いんげん だいこん、にんじん えのきたけ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
7 ・ 14 (木)	白飯 ちゃんこカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、豆乳 油揚げ	たまねぎ、だいこん かぼちゃ、もも缶 みかん缶、パイン缶 バナナ、にんじん しめじ、ごぼう ねぎ、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (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 白みそシチュー	米、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖 オリーブ油 こめ油	鶏肉、豆乳 白みそ	クリームコーン缶 ブロッコリー しめじ、しょうが たまねぎ にんじん にんにく	お茶 焼き芋 (8日) 芋ようかん (22日)
11 ・ 25 (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、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
12 ・ 26 (火)	ぎょうざ丼 ほうれんそうのナムル わかめスープ	米、片栗粉 ぎょうざの皮 ごま油、ごま	豚ひき肉 わかめ	えのきたけ、ねぎ こまつな、にら ほうれんそう キャベツ しょうが	牛乳 りんごケーキ (12日) マーマレード スコーン (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 さばのみぞれ煮 れんこんのきんぴら 豆腐の白みそ汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐 白みそ、油揚げ 豚肉	いんげん、にんじん ごぼう、れんこん ほうれんそう だいこん ピーマン	牛乳 お菓子
15 (金)	白飯 白身魚の竜田揚げ 五目あえ 里芋のみそ汁	米、さといも こんにゃく、油 片栗粉、砂糖 ごま	メルルーサ、みそ ちくわ	キャベツ、だいこん にんじん、しめじ ピーマン、しょうが にんにく	お茶 いきなりだんご
18 (月)	白飯 タンドリーチキン 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 砂糖、ごま油	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
19 (火)	白飯 さばのごまだれ焼き さつま芋サラダ ココロ大根スープ	米、さつまいも マヨネーズ 砂糖、小麦粉 ごま	さば、みそ ベーコン ハム	キャベツ だいこん にんじん パセリ	牛乳 バナナ蒸しパン
21 (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 鶏ひき肉 ちくわ、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
28 (木)	白飯 牛肉のしぐれ煮 千切りサラダ 小松菜のすまし汁	米、砂糖、油	牛肉、ハム 絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ こまつな、ごぼう えのきたけ、コーン にんじん、レモン果汁 しょうが	牛乳 お菓子
29 (金)	いなり寿司風 栗コロッケ パリパリサラダ チンゲン菜スープ ヤクルト	米、じゃがいも パン粉、油 小麦粉、砂糖 ごま油	油揚げ	キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ ごぼう、れんこん チンゲンサイ くり、えだまめ	お茶 ゼリー