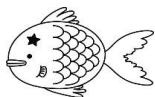


11月のこんだて

4日・18日(火)

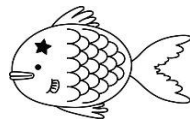
白飯
豚のさっぱり焼き
小松菜のごまあえ
わかめの春雨スープ



エネルギー 426kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 15.2g
塩分 1.4g

5日・19日(水)

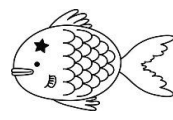
白飯
さばのもみじ焼き
ひじきの煮物
さつまいも汁



エネルギー 489kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 23.3g
塩分 1.5g

6日(木)

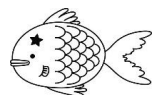
白飯
鶏肉のバーベキュー
ソース煮込み
ブロッコリーサラダ
だいこんのスープ



エネルギー 387kcal
たんぱく質 21.4g
脂質 9.9g
塩分 2.2g

7日(金)

白飯
まるごといわしハンバーグ
パスタサラダ
とちゅう茶みそ汁
のりふりかけ



エネルギー 478kcal
たんぱく質 19g
脂質 16.5g
塩分 2.5g

10日(月)

白飯
中華ローストチキン
春雨サラダ
ながいものスープ



エネルギー 458kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 16.9g
塩分 2.3g

11日・25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 352kcal
たんぱく質 17.1g
脂質 13.6g
塩分 2.2g

12日・26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 503kcal
たんぱく質 26g
脂質 21.3g
塩分 2.4g

13日・27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 519kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 18.6g
塩分 2.4g

14日(金)

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 395kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 12.3g
塩分 1.7g

17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 611kcal
たんぱく質 23.8g
脂質 32.7g
塩分 2.2g

20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 478kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 13.7g
塩分 2.3g

21日(金)

白飯
鮭の竜田揚げ
五目あえ
じゃがコーンみそ汁



エネルギー 356kcal
たんぱく質 17.2g
脂質 5.6g
塩分 2.4g

28日(金)

いなり寿司風・くりコロッケ
パリパリサラダ
チンゲン菜スープ
ヤクルト



エネルギー 434kcal
たんぱく質 13.7g
脂質 9.6g
塩分 1.4g

- ❖ さかなの日の取り組みは、5日にさばと7日にいわしの梅煮を高浜町のまちからさんから仕入れます。いわしは若狭湾で獲れた物を気仙沼で骨まで食べられるように梅と一緒に煮込み加工されています。
- ❖ 7日は、やきいも大会です。焼きたてのさつまいもをおやつに食べます。
- ❖ 21日のすもう大会の前日には、ちゃんこ鍋を食べ力をつけます。

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	
4 ・ 18 (火)	白飯 豚のさっぱり焼き 小松菜のごまあえ わかめの春雨スープ	米、春雨 砂糖、油、ごま油 ごま	豚肉 わかめ	たまねぎ、キャベツ だいこん、にんじん えのきだけ、小松菜 しょうが、にんにく	牛乳 麩のきなこラスク (4日) さつまいものかり んとう(18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 さばのもみじ焼き ひじきの煮物 さつまいも汁	米、さつまいも マヨネーズ、砂糖 オリーブ油 ごま油	さば、油揚げ ちくわ、ひじき	にんじん だいこん グリーンピース ねぎ	牛乳 お菓子
6 (木)	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 だいこんのスープ	米、小麦粉、油 砂糖、オリーブ油	鶏肉 魚肉ソーセージ	だいこん、たまねぎ ブロッコリー しめじ、にんじん しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
7 (金)	白飯 まるごといわし ハンバーグ パスタサラダ とちゅう茶みそ汁 のりふりかけ	米、マカロニ パン粉、砂糖 油、ふ	木綿豆腐、豚ひき肉 牛ひき肉、いわし梅煮 みそ、塩こんぶ のり、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、きゅうり こまつな、えのきだけ にんじん、コーン しょうが、にんにく	お茶 やきいも
10 (月)	白飯 中華ローストチキン 春雨サラダ ながいものスープ	米、ながいも 春雨、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
11 ・ 25 (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	キャベツ ほうれんそう もやし、にら えのきだけ ねぎ、しょうが	牛乳 バナナ蒸しパン (11日) マーマレード スコーン (25日)
12 ・ 26 (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	だいこん、ピーマン ほうれんそう ごぼう、れんこん いんげん、にんじん	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (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
14 (金)	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 小松菜、ごぼう えのきだけ、コーン にんじん、レモン果汁 しょうが	お茶 いもようかん
17 (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、マヨネーズ うどん、砂糖 オリーブ油 ごま油	鶏肉、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
20 (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 油揚げ、あおのり 鶏ひき肉	はくさい、バナナ だいこん、にんじん しめじ、えのきだけ ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
21 (金)	白飯 鮭の竜田揚げ 五目あえ じゃがコーンみそ汁	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 片栗粉、油 ごま	鮭、みそ ちくわ	キャベツ、たまねぎ コーン、にんじん ピーマン、えだまめ しょうが、にんにく	お茶 いきなりだんご
28 (金)	いなり寿司風 くりコロッケ 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 砂糖、小麦粉 ごま油、ごま	油揚げ、ヤクルト くり	キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ チンゲン菜、くり ごぼう、れんこん えだまめ	お茶 ゼリー