

献立表

慶和会 花いちもんめ
2023/11/1~2023/11/30

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				御飯 揚げ魚のおろし煮 スイートポテトサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 648kcal 蛋白質 17.3g 脂質 21.9g 食塩 3.1g	御飯 幽庵焼き (クロムツ) 筑前煮 漬物 みそ汁 エネルギー 553kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.3g 食塩 3.2g	味噌ラーメン 海鮮シューマイ 果物 エネルギー 551kcal 蛋白質 21g 脂質 15.4g 食塩 7.6g	栗ごはん 鶏もも肉の甘辛煮 春雨サラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 552kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.3g 食塩 4.5g
				みかんゼリー	ミニカップマフィン	プリン	水ようかん
昼食	御飯 炊き合わせ しらす干しの和え物 梅干し みそ汁 エネルギー 530kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.6g 食塩 4.4g	御飯 鶏肉の唐揚げ 薬味ソース お浸し ふりかけ みそ汁 エネルギー 529kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.9g 食塩 3.5g	御飯 鯖の味噌煮 白菜の和物 漬物 すまし汁 エネルギー 571kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13g 食塩 3.3g	きこのあんかけうどん ポテト金平 バナナ エネルギー 475kcal 蛋白質 15.3g 脂質 15.1g 食塩 3.1g	ハヤシライス リンゴとキャベツのサラダ わかめスープ エネルギー 669kcal 蛋白質 18.2g 脂質 20.1g 食塩 3.7g	御飯 焼魚 (ほっけ) なす なべしぎ 三色煮豆 かき玉汁 エネルギー 578kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.8g 食塩 2.5g	えび天とじ井 レモン和え みそ汁 エネルギー 513kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12g 食塩 3.2g
	いちごのムース	ピーチゼリー	ハウムクーヘン	生チョコケーキ	もみじ饅頭	アロエヨーグルト	カクテルゼリー
昼食	御飯 赤魚の黄金漬焼き 切干大根いり 煮豆 みそ汁 エネルギー 503kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.9g 食塩 2.2g	ちらしずし 里芋のごま煮 すまし汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.3g 食塩 3.3g	とろろそば 舞茸と豆腐のふんわり天 オレンジ エネルギー 572kcal 蛋白質 21g 脂質 18.2g 食塩 3.3g	御飯 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ ふりかけ すまし汁 エネルギー 583kcal 蛋白質 23.5g 脂質 16.6g 食塩 2.4g	麻婆豆腐丼 レモン和え 春雨スープ エネルギー 477kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.1g 食塩 3g	さつま芋御飯 豚ばら大根 ツナの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 538kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.8g 食塩 3g	御飯 魚の揚げ煮 (フリ) 菜果なます 漬物 みそ汁 エネルギー 649kcal 蛋白質 20.7g 脂質 22.7g 食塩 3.5g
	ドームケーキ (こしあん)	フルーチェ (いちご)	マンゴーゼリー	栗まんじゅう	チョコムース	ミニたい焼き	どら焼き (カスタード)
昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース ポテトサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 600kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15g 食塩 3.3g	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト わかめスープ エネルギー 538kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.6g 食塩 4.3g	油麩丼 ピーナッツ和え 豚汁 エネルギー 467kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.5g 食塩 3.5g	チキンカレー リンゴとキャベツのサラダ 白菜スープ エネルギー 643kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.1g 食塩 4.5g	御飯 鯖のごま煮 山吹和え 煮豆 みそ汁 エネルギー 578kcal 蛋白質 25g 脂質 14.4g 食塩 3.3g	御飯 めばるの香り焼き さつま芋と昆布の煮物 漬物 五目汁 エネルギー 551kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.3g 食塩 3g	御飯 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁 エネルギー 546kcal 蛋白質 24.3g 脂質 10.5g 食塩 3.5g
	りんごゼリー	フッセ (バナナ)	クレープ (いちご)	フルーチェ (ピーチ)	フルーツ杏仁	ドームケーキ (カスタード)	栗のムース
昼食	御飯 豚肉の葱味噌焼き 大根サラダ 漬物 すまし汁 エネルギー 571kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.6g 食塩 3.5g	まいたけご飯 粕漬焼き (カマス) かぼちゃの甘煮 漬物 みそ汁 エネルギー 459kcal 蛋白質 19.9g 脂質 7.7g 食塩 3.2g	おにぎり (みそ・ゆかり) 盛り合わせ お浸し 漬物 けんちん汁 エネルギー 477kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.5g 食塩 4g	御飯 煮魚 (赤魚) 白和え 漬物 みそ汁 エネルギー 514kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.7g 食塩 3.2g	御飯 鶏肉の黒酢照り焼き パンプキンサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 543kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.8g 食塩 3.4g		
	どら焼き (ずんだ)	ラフランスゼリー	フッセ (チョコ)	人形焼き	クレープ (カスタード)		

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。



