

いぶき 11~12月 献立カレンダー

月・火曜日		水・木曜日		金・土曜日	
11月20・21日		11月23日		11月17・18日	
A	マスのフリッターおろしあんかけ 655kcal 塩分2.7g	A	蓮根入りチキンハンバーグ 611kcal 塩分2.7g	A	豆腐のグラタン はんぺんの酢の物 647kcal レタスの入ったマカロニサラダ 塩分4.1g
B	スパゲツティーミートソース 602kcal 塩分2.9g	B	小松菜と人参のおかか和え 薩摩芋の胡桃和え 474kcal 塩分2.1g	B	ビビンバ丼 茄子のさっぱり胡麻和え 601kcal 大根のキムチ和え 塩分3.4g
デザート: 1. ミックスジュースゼリー 2. リンゴ缶		デザート: 1. ヨーグルト 2. パナナ		デザート: 1. みかん缶 季節の果物	
おやつ: ブルーベリーゼリー 51kcal		おやつ: キャロットケーキ 141kcal		おやつ: ココアケーキ 204kcal	
11月27・28日		11月29・30日		11月24・25日	
A	鯖の山椒焼き きくらげの炒り豆腐 522kcal 塩分2.7g	A	高野豆腐の南蛮風 小松菜ともやしのおかか和え 630kcal 塩分2.4g	A	タラと大根の治部煮 蓮根とわかめの中華和え 437kcal ほうれん草のとろろ明太ソースかけ 塩分3.3g
B	肉蕎麦 南瓜の小倉煮 514kcal 塩分3.8g	B	牛蒡とピーマンの中華炒め 643kcal 塩分2.2g	B	フレンチトーストサンド 切干大根のサラダ 583kcal カニクリームスコープコロケ 塩分4g
デザート: 1. みかん缶 2. キウイ		デザート: 1. 野菜ゼリー 2. オレンジ		デザート: 1. フルーツカクテル缶 2. ブルーベリーゼリー	
おやつ: 苺ミルクゼリー 83kcal		おやつ: せんべい 38kcal		おやつ: アイス 108kcal	
12月4・5日		12月6・7日		12月8・9日	
A	はんぺんと豆腐のチリソース 531kcal 塩分2.2g	A	豚玉ねぎの唐揚げ 大根とわかめの酢の物 653kcal 塩分3.1g	A	蒸しメダイの香味だれ わかめの酢の物 487kcal 大根の麻婆煮 塩分3.4g
B	ルーローハン 温野菜 703kcal 塩分3.7g	B	じゃが芋ともやしの味噌炒め 583kcal 塩分3.8g	B	けんちんうどん 大豆入り胡麻和え 465kcal 竹輪とひじきの酢の物 塩分3.9g
デザート: 1. 季節の果物 2. 野菜ゼリー		デザート: 1. パナナ 2. 柚子ゼリー		デザート: 1. 洋ナシ缶 2. オレンジゼリー	
おやつ: つぶ羊羹 76kcal		おやつ: 南瓜プリン 75kcal		おやつ: レーズン甘食 106kcal	
12月11・12日		12月13・14日		12月15・16日	
A	野菜たっぷり餃子スープ 575kcal 塩分2.3g	A	秋茄子と豚肉の味噌炒め 554kcal 塩分3.4g	A	サーモンチーズフライ もやしとザーサイの中華和え 578kcal 焼きあげとキャベツのおかか和え 塩分2.2g
B	中華風サラダ 茄子ときゅうりのピリ辛炒め 572kcal 塩分3.4g	B	小松菜の辛し和え 竹輪大根 726kcal 塩分3.4g	B	鶏塩うどん 蓮根と薩摩芋の胡麻和え 510kcal 冬野菜のおかかマヨネーズ和え 塩分3.8g
デザート: 1. パイン缶 2. りんごゼリー		デザート: 1. キウイ 2. 季節の果物		デザート: 1. メロンゼリー 2. みかん缶	
おやつ: 黒糖プリン 64kcal		おやつ: ココアケーキ 60kcal		おやつ: 黒糖饅頭 142kcal	