
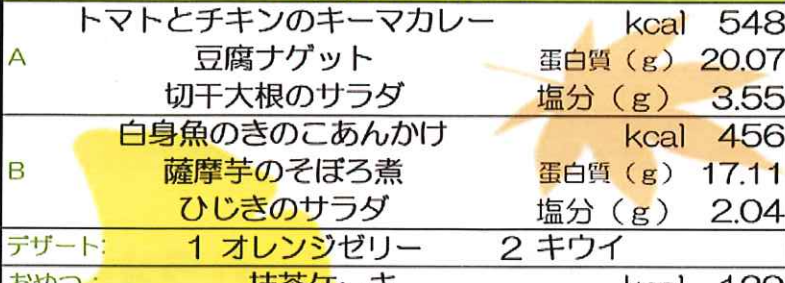



2024年 11月の献立

月・火曜日		水・木曜日		金・土曜日			
10月16・17日		10月18・19日		10月21・22日			
							
トマトとチキンのキーマカレー kcal 548 A 豆腐ナゲット 蛋白質 (g) 20.07 切干大根のサラダ 塩分 (g) 3.55 B 白身魚のきのこあんかけ kcal 456 薩摩芋のそぼろ煮 蛋白質 (g) 17.11 ひじきのサラダ 塩分 (g) 2.04 デザート: 1 オレンジゼリー 2 キウイ おやつ: 抹茶ケーキ kcal 129		鮭の塩焼き kcal 452 A 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 21.34 根菜のサラダ 塩分 (g) 1.89 B 醤油ラーメン kcal 502 青菜とピーマンのカラフル炒め 蛋白質 (g) 21.75 チーズ入り磯部かまぼこ 塩分 (g) 5.66 デザート: 1 りんごゼリー 2 みかん缶 おやつ: マーマレード蒸しパン kcal 129		10月23・24日 天然ぶりの照焼き kcal 475 A 薩摩芋の甘煮 蛋白質 (g) 19.46 茎わかめのさっぱり和え 塩分 (g) 1.45 B 牛肉の甘煮 kcal 527 人参しりしり 蛋白質 (g) 16.16 チーズ入り磯部かまぼこ 塩分 (g) 2.66 デザート: 1 野菜ジュースゼリー 2 パイン缶 おやつ: 蒸かし芋 kcal 75		10月25・26日 鱈の山椒煮 kcal 508 A 小松菜と薄揚げの煮浸し 蛋白質 (g) 23.16 みかんなます 塩分 (g) 2.16 B わかめそば kcal 373 厚焼玉子 蛋白質 (g) 13.98 カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 2.26 デザート: 1 ぶどうゼリー 2 バナナ おやつ: 南瓜プリン kcal 134	
10月28・29日		10月30日 31日はお祝い膳		11月1・2日			
鶏ももの唐揚げ kcal 599 A きゃべつと薄揚げの煮浸し 蛋白質 (g) 22.65 ハム入りマカロニサラダ 塩分 (g) 2.15 B 鯖の味噌煮 kcal 559 人参とわかめの土佐煮 蛋白質 (g) 20.99 オクラとツナのサラダ 塩分 (g) 2.38 デザート: 1 パインゼリー 2 りんご缶 おやつ: 甘食 kcal 112		三色丼 kcal 497 A チャプチェ 蛋白質 (g) 15.44 チーズ入り磯部かまぼこ 塩分 (g) 3.02 B 生姜香るタラの竜田揚げ kcal 534 とうもろこしと豆のチリソース煮 蛋白質 (g) 26.65 カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 2.05 デザート: 1 ブルーベリーゼリー 2 フルーツカクテル缶 おやつ: 黒糖プリン kcal 64		一口とんかつ kcal 496 A 豆腐けんちん煮 蛋白質 (g) 15.2 みかんなます 塩分 (g) 1.79 B 白身魚のケチャップ煮 kcal 457 キャベツのコンソメ煮 蛋白質 (g) 14.31 蓮根の梅おかかマヨサラダ 塩分 (g) 1.73 デザート: 1 柚子ゼリー 2 季節の果物 おやつ: 黒胡麻蒸しパン kcal 148			
11月4・5日		11月6・7日		11月8・9日			
豚丼 kcal 503 A からし菜ときくらげの田舎煮 蛋白質 (g) 18.38 カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 2.76 B さば味噌煮 kcal 538 茄子の吉野煮 蛋白質 (g) 17.1 胡瓜の胡麻和え 塩分 (g) 1.97 デザート: 1 キウイ 2 オレンジゼリー おやつ: パウンドケーキ kcal 157		白身魚のピカタ kcal 463 A 豆腐ナゲット 蛋白質 (g) 21.2 小松菜のわさび和え 塩分 (g) 1.68 B だし香る和風とんてき kcal 576 薩摩芋の甘煮 蛋白質 (g) 22.85 キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.53 デザート: 1 みかん缶 2 りんごゼリー おやつ: 珈琲ゼリー kcal 79		11月15・16日 鶏のマーメイド煮 kcal 552 A 豆腐ナゲット 蛋白質 (g) 24.15 キャベツとツナのレモン酢和え 塩分 (g) 2.76 B にしんの柚子すだちおろし煮 kcal 435 ひじき煮 蛋白質 (g) 16.01 胡瓜の胡麻和え 塩分 (g) 1.99 デザート: 1 リンゴ缶 2 パインゼリー おやつ: ソフトクッキー kcal 161			
11月11・12日		11月13・14日		11月15・16日			
ぶりの甘酢あんかけ kcal 444 A 人参しりしり 蛋白質 (g) 14.99 鶏とネギの薩摩揚げ 塩分 (g) 1.44 B チーズ入りチキンカツ kcal 553 大根の洋風煮 蛋白質 (g) 19.37 カリフラワーのマリネ 塩分 (g) 2.07 デザート: 1 パイン缶 2 野菜ジュースゼリー おやつ: みかん牛乳ゼリー kcal 191		豚肉の生姜焼き kcal 486 A 小松菜と薄揚げの煮浸し 蛋白質 (g) 21.22 山芋とろろ 塩分 (g) 3.09 B タラの煮物 kcal 412 厚揚げとピーマンの味噌炒め 蛋白質 (g) 73.03 キャベツとコーンのお浸し 塩分 (g) 2.38 デザート: 1 バナナ 2 ぶどうゼリー おやつ: レーズンケーキ kcal 127		鶏のマーメイド煮 kcal 552 A 豆腐ナゲット 蛋白質 (g) 24.15 キャベツとツナのレモン酢和え 塩分 (g) 2.76 B にしんの柚子すだちおろし煮 kcal 435 ひじき煮 蛋白質 (g) 16.01 胡瓜の胡麻和え 塩分 (g) 1.99 デザート: 1 リンゴ缶 2 パインゼリー おやつ: ソフトクッキー kcal 161			