

11月配食献立表

サポートさんじゅ 03 (3338) 8630

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 米飯 味噌汁 ほっけ塩焼き やわらかごぼうサラダ 奈良漬 きんとき 温野菜サラダ | 米飯 味噌汁 牛皿 卵ふくさ焼き もやしとピーマンの和え物 ジャーマンポテト 青かっぱ漬け | 米飯 味噌汁 白身魚のピカタ 大豆と小エビの煮物 フルーツ 厚焼き卵 つぼ漬け | 米飯 ふわふわ玉子スープ 魚のバター風味焼き 彩り野菜のペンネ りんご寒天 青菜ピーナッツ和え 青かっぱ漬け | 米飯 味噌汁 豚肉のプルコギ 牛蒡と揚げの炒め煮 大根とパプリカのリンゴドレサダ おくらとひじきの和え物 しば漬け | 米飯 豚汁 赤魚の焼き浸し 大根の金平 インゲンの塩麴ドレ和え 畑のお肉しぐれ煮 みかん缶 |
| エネルギー 534kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.7g カルシウム 72mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g | エネルギー 592kcal 蛋白質 23.7g 脂質 17.7g カルシウム 283mg 鉄 3.6mg 食塩 3.6g | エネルギー 553kcal 蛋白質 28.6g 脂質 13.8g カルシウム 224mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g | エネルギー 563kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.7g カルシウム 29mg 鉄 1.1mg 食塩 3.3g | エネルギー 613kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.3g カルシウム 387mg 鉄 2.6mg 食塩 3.1g | エネルギー 571kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.2g カルシウム 95mg 鉄 2.2mg 食塩 3.4g |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 米飯 味噌汁 鶏肉のホイル焼き 干し海老入り卵の花 マンゴー缶 いんげんのピーナッツ和え つぼ漬け | 米飯 清汁 秋刀魚の夕焼き 里芋の鶏そぼろ煮 りんご缶 きのこ入り金平牛蒡 しば漬け | 米飯 味噌汁 豚肉のからし炒め ほうれん草とじゃこのお浸し キウイフルーツ きんとき つぼ漬け | 米飯 清汁 鶏肉南蛮焼き かぼちゃと豆の甘煮 ほうれん草の煮びたし みかん缶 しば漬け | 米飯 味噌汁 ホッケの塩麴焼き 黒豆がんもの煮物 キャベツとハムのごまドレサラ ポテトサラダ 青かっぱ漬け | 米飯 味噌汁 白身魚のソテー もやしと鶏肉の炒め物 南瓜のサラダ 春巻き ほうれん草のお浸し |
| エネルギー 617kcal 蛋白質 26.9g 脂質 24.6g カルシウム 37mg 鉄 1.6mg 食塩 2.8g | エネルギー 539kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.7g カルシウム 46mg 鉄 2mg 食塩 3.3g | エネルギー 574kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.7g カルシウム 48mg 鉄 1.6mg 食塩 2.5g | エネルギー 587kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.6g カルシウム 74mg 鉄 2mg 食塩 3.8g | エネルギー 605kcal 蛋白質 28.6g 脂質 22g カルシウム 246mg 鉄 2.2mg 食塩 2.9g | エネルギー 625kcal 蛋白質 25.9g 脂質 22.4g カルシウム 214mg 鉄 2.4mg 食塩 2.4g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 米飯 清汁 豚味噌炒め きのこのおぼろ和え パイ缶 中華春雨 青かっぱ漬け | 米飯 ほうれん草のスープ 和風ハンバーグ 高野豆腐の玉子とじ マンゴー缶 スパゲティーサラダ 桜だいこん | 米飯 清汁 鯖の塩焼き ひじきの煮物 みかん缶 枝豆のふっくら揚げ マカロニサラダ | 米飯 味噌汁 八宝菜 オクラの中華和え りんご缶 たたきごぼう 青かっぱ漬け | 米飯 味噌汁 肉じゃが かにシューマイ 寒天とフルーツ缶の盛合せ 菜の花のお浸し 桜だいこん | 米飯 豚汁 鮭の南部焼き 金平ごぼう 柚子生酢 ほうれん草バター炒め マンゴー缶 |
| エネルギー 594kcal 蛋白質 17.2g 脂質 23.8g カルシウム 45mg 鉄 1.6mg 食塩 3.2g | エネルギー 604kcal 蛋白質 18.8g 脂質 19.3g カルシウム 77mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g | エネルギー 574kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.4g カルシウム 31mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g | エネルギー 538kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.5g カルシウム 119mg 鉄 2.3mg 食塩 3.7g | エネルギー 620kcal 蛋白質 20.4g 脂質 14.4g カルシウム 160mg 鉄 2.5mg 食塩 3.4g | エネルギー 618kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.6g カルシウム 129mg 鉄 2.7mg 食塩 2.9g |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 米飯 中華コーンスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ寒天 さつまいもとリンゴの甘煮 おくらとひじきの和え物 | 米飯 中華スープ ホキの唐揚げ ひじきとれんこんのマヨサラダ もやしと豚肉の炒め物 わさび菜のおひたし つぼ漬け | 米飯 清汁 魚の粕漬け焼き 豆腐の中華あん バナナ キャベツのコンソメ煮 えびシューマイ | 米飯 赤だし 豚肉の塩ダレ炒め 南瓜の含め煮 ヨーグルト ビーフン つぼ漬け | 米飯 味噌汁 魚の昆布焼き 茄子とピーマンの煮浸し ゆず入り芋きんとん おクラの胡麻和え 青かっぱ漬け | 米飯 青菜の中華スープ 蒸し鶏の中華ソース さつまいもとリンゴの甘煮 きゅうりの浅漬け 菜の花のお浸し ふきと油揚げの田舎煮 |
| エネルギー 549kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.6g カルシウム 106mg 鉄 2.5mg 食塩 3.9g | エネルギー 636kcal 蛋白質 24.1g 脂質 23.9g カルシウム 178mg 鉄 1.7mg 食塩 3.9g | エネルギー 536kcal 蛋白質 25.4g 脂質 11g カルシウム 66mg 鉄 1.5mg 食塩 3.7g | エネルギー 624kcal 蛋白質 21g 脂質 21.5g カルシウム 175mg 鉄 1.8mg 食塩 2.8g | エネルギー 539kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10g カルシウム 49mg 鉄 1.8mg 食塩 3.5g | エネルギー 568kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20g カルシウム 96mg 鉄 1.7mg 食塩 2.8g |
| 29 | 30 | | | | |
| 米飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮込み やさい豆 チンゲンサイと竹輪の和え物 春雨サラダ つぼ漬け | 米飯 味噌汁 ゆで豚ごまだれかけ ツナとほうれん草の和え物 パイ缶 切干大根 しば漬け | | | | |
| エネルギー 536kcal 蛋白質 24.5g 脂質 9.3g カルシウム 181mg 鉄 2.7mg 食塩 2.9g | エネルギー 601kcal 蛋白質 19.3g 脂質 24.1g カルシウム 79mg 鉄 2.2mg 食塩 2.6g | | | | |