

# 献立表 11月 朝食

|   |   |   |  |   |   |  |
|---|---|---|--|---|---|--|
|   |   |   |  |   | 11月1日(金)<br>筑前煮<br>きのこソテー<br>味のり<br>野菜角揚げ煮<br>うぐいす豆<br>フルーツ<br>E 187kcal P 8.8g F 5.3g<br>C 27.8g Na 1.8g             | 11月2日(土)<br>赤鯿のごま焼き<br>なすの肉味噌あん<br>のり佃煮<br>オクラのおかか和え<br>おかずぜんまい<br>フルーツ<br>E 174kcal P 10.3g F 6.9g<br>C 16.7g Na 1.9g   |
| 11月3日(日)<br>ハムステーキ<br>白菜の梅和え<br>インゲンの炒め物<br>ポテトサラダ<br>コーン焼売<br>フルーツ<br>E 232kcal P 8g F 13.5g<br>C 19.6g Na 2.1g        | 11月4日(月)<br>甘辛肉団子<br>煮物<br>のり佃煮<br>きゅうりのなめたけ和え<br>金時豆<br>フルーツ<br>E 286kcal P 12.6g F 10.1g<br>C 35.5g Na 3.5g           | 11月5日(火)<br>オムレツ オーロラソース<br>ジャーマンポテト<br>味のり<br>小松菜と蒸し鶏の和え物<br>釜炊き生姜<br>フルーツ<br>E 170kcal P 7.4g F 5.3g<br>C 24.8g Na 1.8g | 11月6日(水)<br>厚揚げのそぼろあん<br>マカロニサラダ<br>のり佃煮<br>インゲンの胡麻和え<br>玉ねぎボール<br>フルーツ<br>E 246kcal P 8.4g F 10.9g<br>C 28.6g Na 2.1g | 11月7日(木)<br>魚の生姜焼き<br>切干大根煮<br>味のり<br>青菜の辛子和え<br>うぐいす豆<br>フルーツ<br>E 160kcal P 10.8g F 2.3g<br>C 24.3g Na 1.8g       | 11月8日(金)<br>豆腐ステーキ<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>ミニハンバーグ<br>中華うり<br>フルーツ<br>E 237kcal P 8.8g F 11.3g<br>C 24.2g Na 2.6g     | 11月9日(土)<br>甘辛肉団子<br>白菜サラダ<br>味のり<br>小松菜のソテー<br>ほうれん草平焼き<br>フルーツ<br>E 289kcal P 12.8g F 14g<br>C 27.5g Na 2.9g           |
| 11月10日(日)<br>ジャーマンポテト<br>大根のツナサラダ<br>たまねぎ棒<br>うぐいす豆<br>しそ昆布<br>フルーツ<br>E 222kcal P 6.8g F 7.4g<br>C 34.9g Na 2.4g       | 11月11日(月)<br>スクランブルエッグ<br>白菜ときゅうりの青じそ和え<br>味のり<br>甘辛バーグ<br>えび入り団子<br>フルーツ<br>E 255kcal P 14g F 10.9g<br>C 25.5g Na 2.3g | 11月12日(火)<br>べっこう煮<br>ひじきの白和え<br>のり佃煮<br>肉焼売<br>かぼちゃ煮<br>フルーツ<br>E 217kcal P 8.7g F 10.1g<br>C 26.1g Na 2.1g              | 11月13日(水)<br>筑前煮<br>キャベツ胡麻サラダ<br>味のり<br>生姜<br>ピピンハ山菜<br>フルーツ<br>E 160kcal P 8g F 7.1g<br>C 17.7g Na 1.5g               | 11月14日(木)<br>肉じゃが<br>ひじきの炒り煮<br>のり佃煮<br>オクラのなめたけ和え<br>三色豆<br>フルーツ<br>E 205kcal P 7.5g F 6.5g<br>C 36.4g Na 2.3g     | 11月15日(金)<br>赤鯿の葱味噌焼き<br>ツイストサラダ<br>味のり<br>人参のしりしり<br>梅かつおザーサイ<br>フルーツ<br>E 198kcal P 10.6g F 7.9g<br>C 20.6g Na 1.7g | 11月16日(土)<br>田舎煮<br>竹輪のサラダ<br>のり佃煮<br>コーンソテー<br>金時豆<br>フルーツ<br>E 220kcal P 9.3g F 7.8g<br>C 29.2g Na 2.5g                |
| 11月17日(日)<br>ハムステーキ<br>マカロニサラダ<br>炊き合わせ<br>水餃子<br>釜炊き生姜<br>フルーツ<br>E 305kcal P 8.9g F 15.4g<br>C 31.6g Na 3g            | 11月18日(月)<br>豆腐ステーキ<br>フレンチサラダ<br>のり佃煮<br>オクラと蒸し鶏の和え物<br>玉ねぎボール<br>フルーツ<br>E 195kcal P 7.1g F 8.8g<br>C 21.9g Na 2.1g   | 11月19日(火)<br>野菜炒め<br>ミニハンバーグ<br>味のり<br>高野豆腐煮<br>うぐいす豆<br>フルーツ<br>E 165kcal P 6.9g F 5g<br>C 23.8g Na 1.4g                 | 11月20日(水)<br>べっこう煮<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>肉焼売<br>タコさんウィンナー<br>フルーツ<br>E 218kcal P 10.1g F 11.4g<br>C 21.4g Na 2.2g    | 11月21日(木)<br>肉団子のデミソース<br>田舎煮<br>味のり<br>青菜とザーサイの和え物<br>うぐいす豆<br>フルーツ<br>E 255kcal P 11.2g F 8.2g<br>C 34.1g Na 2.9g | 11月22日(金)<br>肉じゃが<br>きのこソテー<br>のり佃煮<br>かに風味焼売<br>味のり<br>フルーツ<br>E 238kcal P 7.2g F 9.8g<br>C 35.1g Na 2.7g            | 11月23日(土)<br>厚揚げのそぼろあん<br>キャベツと蒸し鶏のサラダ<br>味のり<br>ピーンストマト<br>玉ねぎボール<br>フルーツ<br>E 199kcal P 9.7g F 8.9g<br>C 20.1g Na 1.5g |
| 11月24日(日)<br>オムレツ オーロラソース<br>マカロニサラダ<br>インゲンソテー<br>えび入り団子<br>なめ茸<br>フルーツ<br>E 263kcal P 9.5g F 10.8g<br>C 31.3g Na 2.1g | 11月25日(月)<br>ほうけの塩焼き<br>胡麻ひじきサラダ<br>味のり<br>小松菜の煮浸し<br>三色豆<br>フルーツ<br>E 183kcal P 10.5g F 8.6g<br>C 18g Na 2g            | 11月26日(火)<br>豆腐ハンバーグ<br>フレンチサラダ<br>のり佃煮<br>白菜の和え物<br>味山菜<br>フルーツ<br>E 187kcal P 9.8g F 6.6g<br>C 22.7g Na 2.8g            | 11月27日(水)<br>ミートボールチャップ<br>ひじきの炒り煮<br>味のり<br>ニラ玉<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>E 277kcal P 12.3g F 12.2g<br>C 29.9g Na 3.3g     | 11月28日(木)<br>ハムステーキ<br>野菜炒め<br>のり佃煮<br>青梗菜のカニカマ和え<br>金時豆<br>フルーツ<br>E 249kcal P 8.5g F 11g<br>C 28.7g Na 2.5g       | 11月29日(金)<br>鰻のごま焼き<br>チャフチェ<br>味のり<br>白菜サラダ<br>ミニハンバーグ<br>フルーツ<br>E 209kcal P 13g F 9.1g<br>C 17.6g Na 1.6g          | 11月30日(土)<br>ジャーマンポテト<br>スクランブルエッグ<br>のり佃煮<br>オクラと蒸し鶏の和え物<br>うぐいす豆<br>フルーツ<br>E 181kcal P 6.8g F 5.5g<br>C 29.4g Na 1.6g |

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

# 献立表 11月 昼食

|   |   |   |  |  |  |   |
|---|---|---|--|--|--|---|
|   |   |   |  |  | 11月1日(金)<br>肉団子の甘酢あん／野菜春巻き<br>シルバーサラダ<br>若芽の酢の物<br>オムレツ<br>味山菜<br>がんも煮<br>E 307kcal P 10.7g F 13.3g<br>C 36.6g Na 3.8g       | 11月2日(土)<br>イタリアントマトフライ<br>高菜スパゲティ<br>ポテトサラダ<br>肉焼売<br>人参のしりしり<br>厚揚げの生姜煮<br>E 393kcal P 11.5g F 23g<br>C 34.3g Na 2.6g |
| 11月3日(日)<br>豚しゃぶ／濃厚胡麻だれ<br>焼きビーフン<br>水餃子<br>茄子の南蛮漬け<br>大学芋<br>なめ茸<br>E 437kcal P 10.7g F 29.4g<br>C 34g Na 2g             | 11月4日(月)<br>二層のブラックカレーコロッセ<br>塩昆布とツナの Pasta<br>南瓜サラダ<br>ほうれん草平焼き<br>小松菜ソテー<br>高野豆腐煮<br>E 322kcal P 9.3g F 15.4g<br>C 36.5g Na 2.4g  | 11月5日(火)<br>ハンバーグ トマトソース<br>ひじきの五目煮<br>もやしナムル<br>海老フライ<br>三色豆<br>角揚げ煮<br>E 338kcal P 14.1g F 15.9g<br>C 37.8g Na 3.5g           | 11月6日(水)<br>ますの塩焼き<br>かき揚げ<br>卵の花<br>甘辛肉団子<br>若芽のぬた<br>なめ茸<br>E 337kcal P 15.5g F 17.6g<br>C 31.4g Na 2.8g                 | 11月7日(木)<br>豚肉と木耳の玉子炒め／生姜揚げ餃子<br>中華春雨サラダ<br>煮物<br>コーン焼売<br>中華うり<br>赤平天<br>E 257kcal P 11.1g F 13.1g<br>C 30.4g Na 3.2g         | 11月8日(金)<br>北海道産チニース入りコロッセ<br>ボンゴレスパゲティ<br>竹輪煮<br>ハムステーキ<br>インゲンのごま和え<br>ヒビンパ山菜<br>E 309kcal P 9g F 13.2g<br>C 39.8g Na 2.7g | 11月9日(土)<br>鶏天の野菜あん<br>カレービーフン<br>大豆の煮物<br>花天<br>チンゲン菜の炒め物<br>おかずぜんまい<br>E 243kcal P 12.8g F 8.3g<br>C 29.8g Na 2.6g    |
| 11月10日(日)<br>オムレツ オーロラソース<br>野菜コロッセ<br>小松菜ソテー<br>ウインナー<br>えび入り団子<br>味の花<br>E 399kcal P 12.9g F 20.4g<br>C 39.5g Na 3.5g   | 11月11日(月)<br>カリカリさきみ揚げ 青のり&紅生姜<br>ツナサラダ<br>田舎煮<br>オムレツ<br>梅かつおザーサイ<br>枝豆天<br>E 369kcal P 13.1g F 18g<br>C 38.4g Na 3g               | 11月12日(火)<br>豚豚／完熟トマトのピザ春巻き<br>韓国風春雨<br>もやしとニラの和え物<br>タコさんウインナー<br>高野豆腐煮<br>うくいす豆<br>E 278kcal P 9.5g F 9.7g<br>C 38.2g Na 2.7g | 11月13日(水)<br>白身フライ タルタルソース<br>麻婆豆腐<br>ひじき煮<br>フランク<br>中華うり<br>パンキンサラダ<br>E 349kcal P 13.4g F 19.5g<br>C 31.3g Na 3.4g      | 11月14日(木)<br>イカの中華炒め／棒餃子<br>大根の甘酢サラダ<br>つきこんのピリ辛炒め<br>ミニ揚げ焼売<br>若芽のナムル<br>ゼリー<br>E 188kcal P 8.2g F 6.2g<br>C 25.7g Na 2.9g    | 11月15日(金)<br>木の葉型メンチかつ<br>五目切干大根<br>おくらのおかか和え<br>ほうれん草平焼き<br>洋風おからソテー<br>わさび漬<br>E 393kcal P 13.4g F 18g<br>C 45g Na 2.9g    | 11月16日(土)<br>甘辛唐揚げ／オムレツ<br>トマトペンネ<br>青梗菜のソテー<br>肉団子<br>三色豆<br>南瓜のレモンあん<br>E 395kcal P 18g F 13.6g<br>C 50.8g Na 3.5g    |
| 11月17日(日)<br>広葉菜のファイブミニハンバーグ<br>野菜炒め<br>青菜の煮浸し<br>人参のしりしり<br>厚焼き玉子<br>味山菜<br>E 244kcal P 10.6g F 11.9g<br>C 24.1g Na 2.4g | 11月18日(月)<br>豚肉と牛蒡のしぐれ煮／竹輪の生姜天<br>ツイストマカロニサラダ<br>若芽の酢の物<br>揚げ餃子<br>味の花<br>クワイの小海老炒め<br>E 341kcal P 11.7g F 14.6g<br>C 40.1g Na 3.1g | 11月19日(火)<br>かつ煮<br>明太スパゲティ<br>切干大根のゆず風味<br>花型さつま揚げ<br>小松菜の炒め物<br>ヒビンパ山菜<br>E 282kcal P 13.4g F 10.2g<br>C 34.5g Na 2.7g        | 11月20日(水)<br>イカフライ／ハンバーグ<br>カレー<br>もやしと青梗菜の炒め物<br>生姜天<br>梅かつおザーサイ<br>かぼちゃ煮<br>E 299kcal P 12.5g F 16.8g<br>C 26.5g Na 2.6g | 11月21日(木)<br>厚揚げのそばあん／かき揚げ<br>ひじきサラダ<br>竹の子の味噌炒め<br>たまねぎ棒<br>味山菜<br>ビーンストマト<br>E 396kcal P 14.4g F 23.4g<br>C 34.8g Na 3.6g    | 11月22日(金)<br>天判肉包み 野菜甘酢あん<br>高菜パスタ<br>金平ごぼろ<br>甘辛肉団子<br>茄子の生姜醤油<br>なめ茸<br>E 302kcal P 10.8g F 11.3g<br>C 38.2g Na 3.3g       | 11月23日(土)<br>アジフライ<br>春雨の胡麻マヨサラダ<br>若芽と竹輪のぬた<br>ウインナーソーセージ<br>中華うり<br>大学芋<br>E 347kcal P 10g F 16.7g<br>C 39.5g Na 2.6g |
| 11月24日(日)<br>牛肉コロッセ<br>焼きビーフン<br>かに風味焼売<br>クワイの粒マスタード和え<br>たまねぎ棒<br>金時豆<br>E 405kcal P 9.3g F 16.6g<br>C 54.2g Na 2.1g    | 11月25日(月)<br>おろしハンバーグ<br>ナポリタン<br>インゲンのおかか和え<br>竹輪天<br>梅かつおザーサイ<br>ごぼろサラダ<br>E 340kcal P 13.6g F 16.4g<br>C 36.3g Na 3.9g           | 11月26日(火)<br>厚切りハムカツ<br>田舎煮<br>もやしのごま酢和え<br>コーン焼売<br>ポテトサラダ<br>赤平天<br>E 341kcal P 12.2g F 16.1g<br>C 37.4g Na 3.2g              | 11月27日(水)<br>回鍋肉／にじんの塩焼き<br>山菜パスタ<br>若芽のナムル<br>厚焼き玉子<br>高野豆腐煮<br>三色豆<br>E 280kcal P 14.4g F 9.8g<br>C 35.3g Na 2.6g        | 11月28日(木)<br>海老かつ／タルタルソース<br>ペンネアラビアータ<br>小松菜の煮浸し<br>たごさんウインナー<br>卵の花<br>かぼちゃ煮<br>E 336kcal P 11.5g F 14.8g<br>C 40.5g Na 2.7g | 11月29日(金)<br>イカの子リソース<br>大根の甘酢サラダ<br>大豆の煮物<br>水餃子<br>青梗菜の胡麻和え<br>クワイの小エビ炒め<br>E 285kcal P 14.1g F 10.2g<br>C 34.7g Na 3.1g   | 11月30日(土)<br>肉焼売の中華あん<br>マカロニサラダ<br>インゲンソテー<br>野菜春巻き<br>もやしのナムル<br>釜炊き生姜<br>E 404kcal P 13g F 19.5g<br>C 42.9g Na 3.7g  |
| (備考)  |   |   |  |  |  |   |
| ※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)   |   |   |  |  |  |   |
| ※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。   |   |   |  |  |  |   |

# 献立表 11月 夕食

|  |   |  |   |  |  |  |
|--|---|--|---|--|--|--|
|  |   |  |   |  | 11月1日(金)<br>のり塩拌カツパスタ炒め<br>野菜炒め<br>青菜の煮浸し<br>あらびきフランク<br>三色豆<br>味の花<br>E 334kcal P 13g F 15.9g<br>C 34.6g Na 2.9g        | 11月2日(土)<br>甘辛唐揚げ/オムレツ<br>トマトペンネ<br>青菜のソテー<br>肉団子<br>南瓜のレモンあん<br>中華うり<br>E 368kcal P 16.7g F 13.8g<br>C 44.4g Na 3.8g        |
| 11月3日(日)<br>サーモンフライ<br>マカロニサラダ<br>小松菜のコンソメソテー<br>玉ねぎボール<br>金平ごぼう<br>わさび漬<br>E 304kcal P 12.3g F 13.3g<br>C 33.7g Na 2g | 11月4日(月)<br>豚肉と芋のしぐれ煮/竹輪の生姜天<br>ツイストマカロニサラダ<br>若芽の酢の物<br>揚げ餃子<br>えび入り団子<br>味の花<br>E 344kcal P 12.4g F 17.2g<br>C 41.2g Na 3.3g      | 11月5日(火)<br>かつ煮<br>明太スパゲティ<br>切干大根のゆず風味<br>花型さつま揚げ<br>ビビンバ山菜<br>大学芋<br>おかずぜんまい<br>E 283kcal P 13.2g F 10.1g<br>C 35.2g Na 2.7g | 11月6日(水)<br>天判肉包み 野菜甘酢あん<br>高菜パスタ<br>金平ごぼう<br>茄子の生姜醤油<br>大学芋<br>味山菜<br>E 278kcal P 7.5g F 8.8g<br>C 41.9g Na 2.6g       | 11月7日(木)<br>イカフライ/ハンバーグ<br>カレー<br>もやしと青菜の炒め物<br>生姜天<br>塩麹金平<br>梅かつおサーサイ<br>E 288kcal P 12.2g F 17.1g<br>C 23.4g Na 2.6g  | 11月8日(金)<br>アジフライ<br>春雨の胡麻マヨサラダ<br>若芽と竹輪のぬた<br>ウインナーソーセージ<br>E 374kcal P 11.3g F 16.5g<br>C 45.9g Na 2.3g                | 11月9日(土)<br>牛肉コロッケ<br>キャベツと蒸し鶏のサラダ<br>ピリ辛のつきこん炒め<br>かに風味焼売<br>味の花<br>梅かつおサーサイ<br>E 323kcal P 7.3g F 14.6g<br>C 39.6g Na 2.8g |
| 11月10日(日)<br>赤魚の香味ソース<br>韓国風サラダ<br>水餃子<br>コーン焼売<br>甘辛肉団子<br>釜炊き生姜<br>E 285kcal P 15.5g F 10.7g<br>C 30.7g Na 2.9g      | 11月11日(月)<br>イカの子ソース<br>大根の甘酢サラダ<br>大豆の煮物<br>水餃子<br>青梗菜の胡麻和え<br>中華うり<br>E 272kcal P 13.4g F 10.3g<br>C 32.2g Na 3.1g                | 11月12日(火)<br>おろしハンバーグ<br>ナポリタン<br>インゲンのおかか和え<br>竹輪天<br>ごぼうサラダ<br>味の花<br>E 358kcal P 14.1g F 16.5g<br>C 39.2g Na 4.1g           | 11月13日(水)<br>肉焼売の中華あん<br>マカロニサラダ<br>インゲンソテー<br>野菜春巻き<br>もやしのナムル<br>わさび漬<br>E 399kcal P 13.1g F 19.6g<br>C 41.5g Na 3.4g | 11月14日(木)<br>厚切りハムカツ<br>大根の煮物<br>もやしのごま酢和え<br>赤平天<br>ポテトサラダ<br>オムレツ<br>E 339kcal P 12.5g F 16g<br>C 36.9g Na 3.2g        | 11月15日(金)<br>豚肉と木豆の玉子炒め/生姜揚げ餃子<br>中華春雨サラダ<br>煮物<br>コーン焼売<br>中華うり<br>フライドポテト<br>E 281kcal P 9.6g F 17g<br>C 30.5g Na 3.2g | 11月16日(土)<br>海老がっつ タルタルソース<br>刻み昆布煮<br>小松菜の煮浸し<br>たこさんウインナー<br>かぼちゃ煮<br>塩麹金平<br>E 293kcal P 8.9g F 15.7g<br>C 30g Na 2g      |
| 11月17日(日)<br>牛肉コロッケ<br>白菜サラダ<br>オムレツ<br>青梗菜のおかか和え<br>うぐいす豆<br>味の花<br>E 330kcal P 7.9g F 14.7g<br>C 41.3g Na 2.1g       | 11月18日(月)<br>イタリヤントマトフライ<br>カレービーフン<br>ポテトサラダ<br>肉焼売<br>厚揚げの生姜煮<br>えび入り団子<br>E 414kcal P 12.4g F 23.2g<br>C 37.9g Na 2.7g           | 11月19日(火)<br>肉団子の甘酢あん/野菜春巻き<br>シルバーサラダ<br>がんも煮<br>オムレツ<br>味山菜<br>大学芋<br>E 347kcal P 10.6g F 14.6g<br>C 43.8g Na 3.4g           | 11月20日(水)<br>さわらのチリソース<br>塩昆布とツナの Pasta<br>茄子の南蛮漬<br>水餃子<br>金時豆<br>中華うり<br>E 319kcal P 13.1g F 14g<br>C 34.2g Na 2.5g   | 11月21日(木)<br>二層のブラックカレーコロッケ<br>チャブチェ<br>南瓜サラダ<br>ほうれん草平焼き<br>高野豆腐煮<br>なめ茸<br>E 307kcal P 7.3g F 15.2g<br>C 34.6g Na 2.3g | 11月22日(金)<br>北海道産子ニス入りコロッケ<br>焼きビーフン<br>竹輪煮<br>ハムステーキ<br>ビビンバ山菜<br>釜炊き生姜<br>E 295kcal P 6.8g F 12.9g<br>C 38.1g Na 2.7g  | 11月23日(土)<br>ハンバーグ トマトソース<br>ひじきの五目煮<br>もやしのナムル<br>海老フライ<br>三色豆<br>味山菜<br>E 308kcal P 12.6g F 15.3g<br>C 33.1g Na 3g         |
| 11月24日(日)<br>八宝菜<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>水餃子<br>かぼちゃ煮<br>ビビンバ山菜<br>さつま芋のレモンあん<br>E 205kcal P 7g F 7.9g<br>C 27.1g Na 1.9g  | 11月25日(月)<br>イカの中巻炒め/棒餃子<br>大根の甘酢サラダ<br>つきこんのピリ辛炒め<br>ミニ揚げ焼売<br>ウインナー<br>しそ昆布<br>中華うり<br>E 183kcal P 8.3g F 6.6g<br>C 23.3g Na 3.2g | 11月26日(火)<br>オムレツ オーロラソース<br>野菜コロッケ<br>小松菜ソテー<br>ウインナー<br>しそ昆布<br>おかずぜんまい<br>E 348kcal P 9.8g F 19.4g<br>C 33.1g Na 3.2g       | 11月27日(水)<br>カリカリさき揚げ 青のり&紅生姜<br>ツナサラダ<br>煮物<br>枝豆天<br>梅かつおサーサイ<br>わさび漬<br>E 356kcal P 12g F 16.9g<br>C 39g Na 2.9g     | 11月28日(木)<br>鶏天の野菜あん<br>カレービーフン<br>大豆の煮物<br>花天<br>おかずぜんまい<br>えび入り団子<br>E 283kcal P 15.5g F 9.1g<br>C 35.3g Na 2.9g       | 11月29日(金)<br>酢豚/完熟トマトのピザ春巻き<br>韓国風春雨<br>もやしとニラの和え物<br>オムレツ<br>高野豆腐煮<br>味の花<br>E 268kcal P 9.6g F 9.5g<br>C 35.1g Na 3.5g | 11月30日(土)<br>白身フライ タルタルソース<br>麻婆豆腐<br>ひじき煮<br>フランク<br>中華うり<br>ポテトサラダ<br>E 355kcal P 13.3g F 20.3g<br>C 31g Na 3.2g           |

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。