



月間献立表



					11月 1日(金)		11月 2日(土)					
屋食					<b>米飯 110g</b> <b>鶏肉のガーリック焼き</b> <b>オクラの和風和え</b> <b>漬物</b> <b>フルーツ</b> <b>きのこ汁</b>		<b>長崎ちゃんぽん</b> <b>蒸し餃子</b> <b>胡瓜のナムル</b> <b>フルーツ</b>					
					糖質 377 脂質 7.1 水分 355.8	蛋白質 22.9 炭水化物 60.3 食塩相当 2.8	糖質 503 脂質 15.9 水分 484.7	蛋白質 19.0 炭水化物 78.4 食塩相当 4.7				
3時					<b>ココアワッフル</b>		<b>抹茶パウンド</b>					
					糖質 72 脂質 2.4 水分 13.8	蛋白質 2.2 炭水化物 11.4 食塩相当 0.1	糖質 113 脂質 1.9 水分 63.4	蛋白質 3.0 炭水化物 21.1 食塩相当 0.0				
合計					糖質 449 脂質 9.5 水分 369.6	蛋白質 25.1 炭水化物 71.7 食塩相当 2.9	糖質 616 脂質 17.8 水分 548.1	蛋白質 22.0 炭水化物 99.5 食塩相当 4.7				
		11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)	11月 9日(土)					
屋食	<b>米飯 110g</b> <b>豆腐ハンバーグ</b> <b>茄子の煮物</b> <b>漬物</b> <b>フルーツ</b> <b>赤だし</b>	<b>米飯 110g</b> <b>ロールキャベツコンソメ煮</b> <b>きのこほうれん草のソテー</b> <b>マカロニサラダ</b> <b>フルーツ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>鶏の照り焼き</b> <b>冬瓜のかにあんかけ</b> <b>アスパラサラダ</b> <b>味噌汁</b>	<b>松茸ご飯</b> <b>たらの煮付け</b> <b>里芋のそぼろ煮</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>五目卵焼き</b> <b>ひじき煮</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>ポークカレー</b> <b>スナップエンドウのソテー</b> <b>もやしサラダ</b> <b>フルーツ</b>						
		糖質 479 脂質 2.6 水分 335.9	蛋白質 13.5 炭水化物 74.0 食塩相当 3.5	糖質 441 脂質 14.9 水分 211.8	蛋白質 11.4 炭水化物 68.8 食塩相当 1.9	糖質 381 脂質 6.3 水分 390.8	蛋白質 23.1 炭水化物 62.8 食塩相当 3.0	糖質 451 脂質 4.6 水分 338.3	蛋白質 21.9 炭水化物 82.3 食塩相当 3.7	糖質 398 脂質 11.1 水分 348.6	蛋白質 18.3 炭水化物 61.8 食塩相当 3.3	糖質 599 脂質 23.4 水分 230.6
3時	<b>ミルクティープリン</b>	<b>レモンケーキ</b>	<b>チョコパン</b>	<b>ぜんざい</b>	<b>豆乳ドーナツ</b>	<b>シフォンケーキ</b>						
	糖質 97 脂質 2.7 水分 78.2	蛋白質 3.9 炭水化物 14.9 食塩相当 0.1	糖質 66 脂質 2.5 水分 0.0	蛋白質 1.4 炭水化物 9.5 食塩相当 0.0	糖質 106 脂質 3.0 水分 0.0	蛋白質 2.2 炭水化物 17.4 食塩相当 0.0	糖質 128 脂質 2.8 水分 78.8	蛋白質 2.4 炭水化物 23.8 食塩相当 0.1	糖質 116 脂質 6.1 水分 8.4	蛋白質 1.7 炭水化物 13.5 食塩相当 0.3	糖質 66 脂質 4.4 水分 8.4	蛋白質 1.2 炭水化物 5.6 食塩相当 0.1
合計	糖質 576 脂質 18.5 水分 414.1	蛋白質 17.3 炭水化物 88.8 食塩相当 3.5	糖質 507 脂質 17.3 水分 211.8	蛋白質 12.8 炭水化物 78.2 食塩相当 1.9	糖質 487 脂質 9.3 水分 390.8	蛋白質 25.2 炭水化物 80.3 食塩相当 3.0	糖質 579 脂質 7.4 水分 408.1	蛋白質 24.3 炭水化物 106.1 食塩相当 3.8	糖質 514 脂質 17.3 水分 356.8	蛋白質 20.1 炭水化物 75.2 食塩相当 3.7	糖質 666 脂質 27.8 水分 239.0	蛋白質 19.2 炭水化物 89.4 食塩相当 2.7
		11月 11日(月)	11月 12日(火)	11月 13日(水)	11月 14日(木)	11月 15日(金)	11月 16日(土)					
屋食	<b>米飯 110g</b> <b>豚肉のトマト煮</b> <b>南瓜サラダ</b> <b>いちごフルチェ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>焼き豆腐の中華炒め</b> <b>小松菜の和え物</b> <b>漬物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>鯿の山椒煮</b> <b>シルバーサラダ</b> <b>フルーツ</b> <b>豚汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>鶏肉の味噌焼き</b> <b>大根の煮物</b> <b>オクラのおかか和え</b> <b>清汁</b>	<b>秋の味覚ご飯</b> <b>鯖の塩焼</b> <b>酢の物</b> <b>フルーツ</b> <b>清汁</b>	<b>牛玉子丼</b> <b>海藻サラダ</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>						
		糖質 514 脂質 19.3 水分 398.6	蛋白質 20.8 炭水化物 61.9 食塩相当 1.8	糖質 417 脂質 11.4 水分 365.3	蛋白質 21.5 炭水化物 60.1 食塩相当 2.6	糖質 452 脂質 12.6 水分 315.8	蛋白質 20.5 炭水化物 58.6 食塩相当 2.4	糖質 324 脂質 4.7 水分 338.4	蛋白質 21.1 炭水化物 53.0 食塩相当 2.4	糖質 491 脂質 12.8 水分 330.9	蛋白質 21.2 炭水化物 77.4 食塩相当 2.5	糖質 601 脂質 24.2 水分 345.6
3時	<b>黒糖まんじゅう・おかき</b>	<b>ブルーベリーマドレーヌ</b>	<b>コーヒゼリー</b>	<b>ロールケーキ</b>	<b>カステラ</b>	<b>キャラメルプリン</b>						
	糖質 116 脂質 2.7 水分 9.6	蛋白質 1.6 炭水化物 16.1 食塩相当 0.2	糖質 171 脂質 9.1 水分 25.5	蛋白質 3.7 炭水化物 19.7 食塩相当 0.4	糖質 86 脂質 4.2 水分 75.0	蛋白質 0.5 炭水化物 12.1 食塩相当 0.0	糖質 95 脂質 3.9 水分 0.0	蛋白質 1.3 炭水化物 53.0 食塩相当 0.1	糖質 110 脂質 1.3 水分 0.0	蛋白質 2.4 炭水化物 22.1 食塩相当 0.0	糖質 104 脂質 1.3 水分 76.0	蛋白質 3.9 炭水化物 16.7 食塩相当 0.1
合計	糖質 630 脂質 22.0 水分 408.1	蛋白質 22.3 炭水化物 78.0 食塩相当 2.0	糖質 588 脂質 20.5 水分 390.8	蛋白質 25.2 炭水化物 79.9 食塩相当 3.0	糖質 538 脂質 16.8 水分 390.8	蛋白質 20.9 炭水化物 80.6 食塩相当 2.5	糖質 420 脂質 8.6 水分 338.4	蛋白質 22.3 炭水化物 66.9 食塩相当 2.5	糖質 601 脂質 14.1 水分 330.9	蛋白質 23.6 炭水化物 99.5 食塩相当 2.5	糖質 705 脂質 26.6 水分 421.6	蛋白質 24.3 炭水化物 98.4 食塩相当 2.5
		11月 18日(月)	11月 19日(火)	11月 20日(水)	11月 21日(木)	11月 22日(金)	11月 23日(土)					
屋食	<b>米飯 110g</b> <b>赤魚の竜田揚げねぎソース</b> <b>ブロッコリーサラダ</b> <b>フルーツ</b> <b>中華スープ</b>	<b>鶏南蛮風そば</b> <b>レンコン炒め</b> <b>いんげんの胡麻和え</b> <b>フルーツ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>豚肉の塩ダレ炒め</b> <b>さつま芋サラダ</b> <b>漬物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>麻婆豆腐</b> <b>ほうれん草のナムル</b> <b>フルーツ</b> <b>ワタンスープ</b>	<b>野菜カレー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>いわしつみれと白菜の煮込み</b> <b>金平ごぼう</b> <b>焼き茄子の塩昆布和え</b> <b>味噌汁</b>						
		糖質 378 脂質 8.6 水分 336.9	蛋白質 18.9 炭水化物 58.9 食塩相当 2.0	糖質 432 脂質 10.2 水分 479.4	蛋白質 18.9 炭水化物 69.5 食塩相当 2.1	糖質 525 脂質 20.6 水分 355.4	蛋白質 18.6 炭水化物 71.3 食塩相当 2.3	糖質 396 脂質 11.5 水分 365.5	蛋白質 18.3 炭水化物 58.7 食塩相当 2.6	糖質 491 脂質 11.9 水分 375.7	蛋白質 13.0 炭水化物 88.7 食塩相当 2.8	糖質 344 脂質 4.4 水分 404.9
3時	<b>エクレア</b>	<b>芋ようかん</b>	<b>クリームコンフェ</b>	<b>甘酒蒸しパン</b>	<b>★おやつ作り</b>	<b>パームクーヘン</b>						
	糖質 105 脂質 7.7 水分 12.8	蛋白質 1.5 炭水化物 17.3 食塩相当 0.1	糖質 73 脂質 0.1 水分 32.0	蛋白質 1.0 炭水化物 17.3 食塩相当 0.0	糖質 80 脂質 2.5 水分 18.1	蛋白質 1.8 炭水化物 12.4 食塩相当 0.1	糖質 98 脂質 1.0 水分 20.7	蛋白質 2.1 炭水化物 20.4 食塩相当 0.3	糖質 73 脂質 4.6 水分 14.4	蛋白質 1.3 炭水化物 6.5 食塩相当 0.0	糖質 103 脂質 4.6 水分 0.0	蛋白質 1.3 炭水化物 14.1 食塩相当 0.0
合計	糖質 483 脂質 16.2 水分 349.7	蛋白質 20.4 炭水化物 66.4 食塩相当 2.1	糖質 505 脂質 10.3 水分 511.4	蛋白質 19.9 炭水化物 86.8 食塩相当 2.1	糖質 605 脂質 23.1 水分 373.5	蛋白質 20.4 炭水化物 83.7 食塩相当 2.3	糖質 494 脂質 12.6 水分 386.2	蛋白質 20.4 炭水化物 79.1 食塩相当 2.9	糖質 564 脂質 16.5 水分 390.2	蛋白質 14.3 炭水化物 95.2 食塩相当 2.8	糖質 564 脂質 15.5 水分 390.2	蛋白質 14.3 炭水化物 95.2 食塩相当 2.8
		11月 25日(月)	11月 26日(火)	11月 27日(水)	11月 28日(木)	11月 29日(金)	11月 30日(土)					
屋食	<b>米飯 110g</b> <b>回鍋肉</b> <b>シューマイ</b> <b>春雨中華サラダ</b> <b>中華スープ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>白身魚のオニオンソース</b> <b>スナップエンドウのソテー</b> <b>フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>親子丼</b> <b>小松菜の煮浸し</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>フライ盛合せ</b> <b>ひじきの和え物</b> <b>漬物</b> <b>フルーツ</b> <b>味噌汁</b>	<b>米飯 110g</b> <b>牛肉のデミソース煮</b> <b>レタスサラダ</b> <b>フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>米飯 110g</b> <b>鯖の生姜醤油焼き</b> <b>いんげんときのこ炒め</b> <b>大根のさっぱり和え</b> <b>味噌汁</b>						
		糖質 438 脂質 10.0 水分 359.4	蛋白質 25.8 炭水化物 64.5 食塩相当 3.0	糖質 458 脂質 14.6 水分 343.4	蛋白質 18.5 炭水化物 67.5 食塩相当 2.4	糖質 463 脂質 8.6 水分 390.2	蛋白質 18.9 炭水化物 81.5 食塩相当 2.7	糖質 517 脂質 19.5 水分 326.7	蛋白質 10.1 炭水化物 79.8 食塩相当 3.0	糖質 392 脂質 8.3 水分 395.0	蛋白質 20.0 炭水化物 63.8 食塩相当 1.6	糖質 393 脂質 14.7 水分 350.5
3時	<b>たこ焼き</b>	<b>鈴カステラ</b>	<b>どらやき</b>	<b>スイートポテト</b>	<b>やわらか杏仁豆腐</b>	<b>たい焼き</b>						
	糖質 91 脂質 5.1 水分 52.5	蛋白質 1.9 炭水化物 9.4 食塩相当 0.6	糖質 68 脂質 0.7 水分 0.0	蛋白質 1.2 炭水化物 14.4 食塩相当 0.0	糖質 117 脂質 1.3 水分 12.6	蛋白質 2.6 炭水化物 23.2 食塩相当 0.2	糖質 112 脂質 3.8 水分 17.4	蛋白質 0.8 炭水化物 18.7 食塩相当 0.0	糖質 74 脂質 1.1 水分 66.8	蛋白質 1.9 炭水化物 14.2 食塩相当 0.0	糖質 87 脂質 0.4 水分 18.2	蛋白質 1.8 炭水化物 19.4 食塩相当 0.0
合計	糖質 529 脂質 15.1 水分 411.9	蛋白質 27.8 炭水化物 73.9 食塩相当 3.6	糖質 527 脂質 15.2 水分 343.4	蛋白質 19.7 炭水化物 81.9 食塩相当 2.4	糖質 580 脂質 9.9 水分 392.8	蛋白質 21.6 炭水化物 104.7 食塩相当 2.9	糖質 629 脂質 23.3 水分 344.1	蛋白質 10.9 炭水化物 98.5 食塩相当 3.1	糖質 466 脂質 9.3 水分 461.8	蛋白質 21.8 炭水化物 78.0 食塩相当 1.6	糖質 481 脂質 15.1 水分 368.7	蛋白質 22.2 炭水化物 69.6 食塩相当 2.8