

11月献立

線より下は3時のおやつです。

午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 ポパイサラダ シフォンケーキ	ロールパン パン♪ キンチュー みかんサラダ おにぎり	文化の日
5	6	7	8	9	10
ご飯 みそ汁 ポークチャップ ごま和え ワッフル	サンマー麺 ツナサラダ オレンジ寒天	肉豆腐丼 三色酢の物 コンソメスープ フライドポテト	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 千草和え マドレーヌ	レーズンパン 大豆の田舎スープ 春雨サラダ おにぎり	
12	13	14	15	16	17
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 三色漬け サツマイモフライ	塩焼きそば 大根サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	さつまいもご飯 春雨の酢の物 豚汁 マカロニきなこ	ご飯 みそ汁 魚のクリーム マカロニサラダ パウンドケーキ	トースト トマトシチュー パインサラダ おにぎり	
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 南瓜サラダ ラスク	スパゲティポリタ フレンチサラダ スープ アセロラゼリー	魚の蒲焼き丼 甘酢漬け さつま汁 蒸しパン	ご飯 みそ汁 シュウマイ ちりめんサラダ ココアのケーキ		<p>勤労感謝の日</p>
26	27	28	29	30	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ おかか和え フルーツゼリー	煮込みうどん ポテトサラダ お誕生日ケーキ	ミックスピラフ 鶏の唐揚げ 酢の物・スープ ココロポテト	ご飯 すまし汁 パン♪ のつけ焼き 茄子の味噌炒め マーブルケーキ	卵ドック 肉団子スープ おにぎり	

栄養素 \ 日	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/19	11/20	11/21	11/22
エネルギー (kcal)	298	294	303	311	278	284	287	304	287
タンパク質 (g)	15.8	14.5	15	13.1	14.6	14.8	11.8	13	9.8
カルシウム (mg)	76	45	126	78	98	48	108	78	85
鉄 (mg)	2.7	1.6	2	2.2	11.3	1.9	2	1.2	2
ビタミンC (mg)	22	13	13	9	17	13	28	17	19

