



# 11月の献立



月

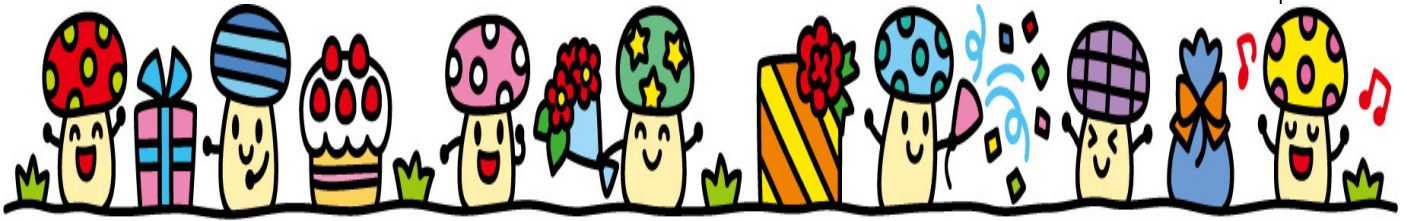
火

水

木

金

土



3	4	5	6	7
	きつねうどん ツナサラダ	三色丼 酢の物 オニオンスープ	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 千草和え	レーズンパン パンフ キンチュー りんごサラダ
	ぶどう寒天	蒸しパン	シフォンケーキ	おにぎり
10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 南瓜のカレーかけ 春雨サラダ	にゅうめん ポテトサラダ	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 即席漬け	ロールパン 大豆のスープ フルーツサラダ
すいとん	アセロラゼリー	マカロニきな粉	マドレーヌ	おにぎり
17	18	19	20	21
ご飯 みそ汁 シュウマイ 胡麻酢和え	サンマー麺 卵入りサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ	二色サンド ミートボールチュー マカロニサラダ
ラスク	りんご寒天	じゃがもち	ロールケーキ	おにぎり
24	25	26	27	28
	スパゲティ茸ソース フレンチサラダ 卵スープ	麻婆豆腐丼 春雨の酢の物 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き ミモザサラダ	焼きそばパン 具沢山スープ
	みかんゼリー	お誕生日ケーキ	バナナケーキ	おにぎり



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
エネルギー (kcal)	295	287	287	285	281		284	294	331	295
タンパク質 (g)	7.9	15.7	11.9	15.8	14.6		13.9	12.8	14.2	15.1
カルシウム (mg)	60	40	75	142	69		69	158	61	63
鉄 (mg)	1.7	2.3	0.9	2.8	1.5		2	2.1	2.2	1.7
ビタミンC (mg)	39	22	10	22	49		20	15	10	37

