



11月の献立

月 火 水 木 金 土

	1	2	3	4	
	焼きそば 大根サラダ スープ	三色丼 春雨の酢の物 わかめスープ	文化の日	二色サンド マカロニ入り汁 パインサラダ	
	オレンジ寒天	粉ふき芋		おにぎり	
7	8	9	10	11	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	きつねうどん 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 魚の香味焼き 和風サラダ	バターロール 大豆スープ フルーツサラダ	
ごはんせんべい	ぶどうゼリー	マカロニ黄粉	蒸しパン	おにぎり・煮干し	
14	15	16	17	18	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 即席漬け	ミートソースパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	生姜焼き丼 三色漬け 野菜スープ	ご飯 みそ汁 魚のカレムニエル 千草和え	レーズンパン ミートボール汁 マカロニサラダ	
焼きうどん	りんご寒天	お誕生日ケーキ	南瓜蒸しパン	おにぎり	
21	22	23	24	25	
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 酢の物	五目ラーメン ツナサラダ	勤労感謝の日	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き わかめサラダ	ウインナードック 具沢山スープ	
ジャーマンポテト	みかんゼリー		人参蒸しパン	おにぎり・煮干し	
28	29	30			
ご飯 みそ汁 豆腐野菜餡かけ 南瓜ソテー	にゅうめん ポテトサラダ	魚の蒲焼き丼 すまし汁 甘酢和え			
ドーナツ	フルーツ寒天	ふかし芋			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 / 日付	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
エネルギー (kcal)	270	279	293	313	256	297	273	273	275	252
タンパク質 (g)	14.6	13.1	11.8	16.5	18.8	10.4	11.8	10.8	16.2	9.2
カルシウム (mg)	63	58	104	66	72	78	52	25	62	51
鉄 (mg)	2.1	2.1	1.2	1.9	1.6	1.9	1.5	0.6	1.5	10.4
ビタミンC (mg)	21	17	25	12	6	32	16	8	8	32