11月の献立

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		麻婆豆腐丼 甘酢漬け ワカメスープ マカロニきな粉	ご飯　みそ汁 鶏の味噌煮 ごまサラダ 黒糖蒸しパン	文化の日	パン スープ
6	7	8	9	10	11
ご飯　みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け スイートポテト	にゅうめん ポテトサラダ フルーツ寒天	豚丼 甘酢和え さつま汁 ご飯せんべい	ご飯　みそ汁 鶏つくね 春雨の酢の物 二色サンド	レーズンパン コーンシチュー マカロニサラダ おにぎり	パン スープ
13	14	15	16	17	18
ご飯　みそ汁 煮魚 胡麻酢和え チーズトースト	サンマー麺 卵入りサラダ みかんゼリー	カレーライス コールスロー スープ おはぎ	ご飯　みそ汁 鶏のチーズ焼き 大根サラダ 蒸しパン	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
20	21	22	23	24	25
ご飯　みそ汁 魚のあかね焼き 白和え ホットケーキ	煮込みうどん ツナサラダ ぶどう寒天	炊き込みご飯 三色漬け けんちん汁 フライドポテト	勤労感謝の日	黒糖パン ミートボールシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
27	28	29	30		
ご飯　みそ汁 魚の香味焼き 和風サラダ 焼きそばパン	きのこスパゲティ 南瓜サラダ スープ りんごゼリー	三色丼 酢の物 野菜スープ お誕生日ケーキ	ご飯　みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 ごま蒸しパン		

＜お昼の栄養計算です＞

栄養素　＼　日	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	果物（週の平均）
ｴﾈﾙｷﾞｰ　（ｶﾛﾘｰ）	258	263	293	267	255	278	294	256		251	25
ﾀﾝﾊﾟｸ質（ｸﾞﾗﾑ）	15.6	12.8	11.8	15.1	6.7	17.1	12.9	6.8		8.1	0.3
ｶﾙｼｭｳﾑ（mg）	94	52	104	147	24	96	44	105		50	6
鉄　（mg）	1.6	1.4	1.2	1.4	0.3	2	1.8	2.7		10.4	0.1
ﾋﾞﾀﾐﾝC　（mg）	12	17	25	16	14	6	17	7		32	13