



11月献立



11/6 (火) 星組さんはお店に行き、秋の食材の見学とお買い物します。

月

火

水

木

金

土

			1	2	3
			ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き 胡麻サラダ 黒糖蒸しパン	バターロール パンプキンシチュー りんごサラダ おにぎり	文化の日
5	6	7	8	9	10
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え マカロニきな粉	きのことスパゲティ フレンチサラダ 豆腐入りスープ フライドポテト	中華丼 粉ふきいも スープ りんごゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の野菜餡掛け 南瓜ソテー 人参蒸しパン	食パン 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
12	13	14	15	16	17
ご飯 みそ汁 豚の根菜炒め 春雨酢の物 おやつ焼きそば	サンマ-麺 ポテトサラダ ホットケーキ	魚の蒲焼き丼 胡麻酢和え さつま汁 フルーツ寒天	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 チーズ蒸しパン	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
19	20	21	22	23	24
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 大根サラダ フレンチトースト	にゅうめん ツナサラダ ご飯せんべい	カレーライス コールスロー スープ ぶどうゼリー	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 三色漬け さつま芋蒸しパン	勤労感謝の日	パン スープ
26	27	28	29	30	
ご飯 みそ汁 魚のあんかけ 白和え ポップコーン	煮込みうどん 卵入りサラダ パイン寒天	炊き込みご飯 即席漬け けんちん汁 お楽しみケーキ	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 酢の物 小豆蒸しパン	黒糖パン 貝沢山スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し	

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	果物 (週の平均)
エネルギー ()	286	261	300	299	255	306	236	348	331	280	26
タンパク質 ()	18.2	10.9	10.5	12.6	6.7	18.4	12.1	11.4	21.1	10.1	0.4
カルシウム (mg)	106	45	40	94	24	74	43	65	64	102	6
鉄 (mg)	2	1.1	0.9	2.4	0.3	1.4	1.1	1	2	0.6	0.1
ビタミンC (mg)	17	21	7	15	14	18	12	13	15	33	15

