



月間献立表



		11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)		
昼食		米飯 110g ぶり大根 ブロッコリーの炒め物 白菜サラダ 清汁	米飯 110g 鶏肉のガーリック焼き オクラの和風和え フルーツ きのこ汁	ポークカレー スナップエンドウのソテー もやしサラダ フルーツ	米飯 110g 豆腐ハンバーグ 茄子の煮物 フルーツ 漬物・赤だし		
		1244~ 456 蛋白質 21.8 脂質 17.0 炭水化物 59.8 水分 399.1 食塩相当 2.4	1244~ 375 蛋白質 22.8 脂質 7.1 炭水化物 59.9 水分 350.6 食塩相当 2.8	1244~ 599 蛋白質 17.9 脂質 23.4 炭水化物 83.8 水分 230.6 食塩相当 2.7	1244~ 479 蛋白質 13.5 脂質 15.9 炭水化物 74.0 水分 335.9 食塩相当 3.5		
3時		マーラーカオ	カスタードワッフル	スイートポテト	ミルクティープリン		
		1244~ 133 蛋白質 3.1 脂質 4.2 炭水化物 21.2 水分 19.9 食塩相当 0.3	1244~ 72 蛋白質 2.2 脂質 2.4 炭水化物 11.4 水分 13.8 食塩相当 0.1	1244~ 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	1244~ 97 蛋白質 3.9 脂質 2.6 炭水化物 14.9 水分 79.2 食塩相当 0.1		
合計		1244~ 589 蛋白質 24.9 脂質 21.2 炭水化物 81.0 水分 418.1 食塩相当 2.7	1244~ 447 蛋白質 25.0 脂質 9.5 炭水化物 71.3 水分 384.4 食塩相当 2.9	1244~ 712 蛋白質 18.7 脂質 27.2 炭水化物 102.5 水分 248.0 食塩相当 2.7	1244~ 576 蛋白質 17.3 脂質 18.5 炭水化物 88.8 水分 414.1 食塩相当 3.5		
		11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
昼食		米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 きのこほうれん草のソテー マカロニサラダ フルーツ	米飯 110g 鶏の照り焼き 冬瓜のかにあんかけ アスパラサラダ 味噌汁	長崎ちゃんぽん 蒸し餃子 胡瓜のナムル フルーツ	米飯 110g 五目卵焼き ひじき煮 フルーツ 味噌汁	松茸ご飯 たらの煮付け 里芋のそぼろあんかけ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 豚肉のトマト煮 南瓜サラダ いちごフルーチェ コンソメスープ
		1244~ 441 蛋白質 11.4 脂質 14.9 炭水化物 88.8 水分 211.8 食塩相当 1.9	1244~ 381 蛋白質 23.1 脂質 8.3 炭水化物 82.8 水分 360.8 食塩相当 3.0	1244~ 513 蛋白質 19.9 脂質 15.9 炭水化物 81.2 水分 499.8 食塩相当 4.7	1244~ 399 蛋白質 19.3 脂質 11.1 炭水化物 61.8 水分 348.6 食塩相当 3.3	1244~ 451 蛋白質 21.9 脂質 4.6 炭水化物 82.3 水分 338.3 食塩相当 3.7	1244~ 508 蛋白質 20.7 脂質 19.3 炭水化物 80.4 水分 397.3 食塩相当 1.5
3時		レモンケーキ	チョコパン	ぜんざい	豆乳ドーナツ	シフォンケーキ	ブルーベリーマドレーヌ
		1244~ 89 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244~ 106 蛋白質 2.2 脂質 3.0 炭水化物 17.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244~ 128 蛋白質 2.4 脂質 2.9 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1	1244~ 116 蛋白質 1.7 脂質 8.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3	1244~ 88 蛋白質 1.2 脂質 4.4 炭水化物 5.8 水分 2.6 食塩相当 0.0	1244~ 171 蛋白質 3.7 脂質 9.1 炭水化物 19.7 水分 25.5 食塩相当 0.4
合計		1244~ 507 蛋白質 12.8 脂質 17.3 炭水化物 78.2 水分 211.8 食塩相当 1.9	1244~ 487 蛋白質 25.2 脂質 9.3 炭水化物 80.3 水分 390.8 食塩相当 3.0	1244~ 641 蛋白質 21.2 脂質 18.7 炭水化物 105.0 水分 599.6 食塩相当 4.8	1244~ 514 蛋白質 20.1 脂質 17.3 炭水化物 67.6 水分 358.8 食塩相当 3.7	1244~ 517 蛋白質 23.2 脂質 9.0 炭水化物 87.6 水分 340.9 食塩相当 3.7	1244~ 678 蛋白質 17.3 脂質 28.4 炭水化物 80.1 水分 422.8 食塩相当 1.8
		11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
昼食		米飯 110g 焼き豆腐の中華炒め 小松菜の煮物 フルーツ 漬物・味噌汁	米飯 110g 鰯の山椒煮 シルバーサラダ フルーツ 豚汁	米飯 110g 鶏肉の味噌焼き 大根の煮物 オクラのおかか和え 清汁	野菜カレー 白菜サラダ フルーツポンチ コンソメスープ	牛玉子丼 海藻サラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース ブロッコリーサラダ フルーツ 中華スープ
		1244~ 406 蛋白質 20.9 脂質 9.2 炭水化物 83.0 水分 378.9 食塩相当 2.8	1244~ 452 蛋白質 20.5 脂質 12.6 炭水化物 88.6 水分 315.8 食塩相当 2.4	1244~ 324 蛋白質 21.1 脂質 4.7 炭水化物 53.0 水分 338.4 食塩相当 2.4	1244~ 500 蛋白質 13.3 脂質 11.9 炭水化物 90.3 水分 363.1 食塩相当 2.8	1244~ 608 蛋白質 20.3 脂質 24.2 炭水化物 83.2 水分 344.3 食塩相当 2.5	1244~ 381 蛋白質 18.9 脂質 8.6 炭水化物 59.7 水分 336.0 食塩相当 2.0
3時		黒糖まんじゅう・おかき	コーヒゼリー	ロールケーキ	カステラ	抹茶パウンド	エクレア
		1244~ 116 蛋白質 1.8 脂質 2.7 炭水化物 16.1 水分 9.6 食塩相当 0.2	1244~ 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	1244~ 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	1244~ 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244~ 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	1244~ 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1
合計		1244~ 522 蛋白質 22.5 脂質 11.9 炭水化物 79.0 水分 388.5 食塩相当 3.0	1244~ 538 蛋白質 20.9 脂質 16.8 炭水化物 80.6 水分 390.8 食塩相当 2.5	1244~ 420 蛋白質 22.3 脂質 8.8 炭水化物 66.9 水分 338.4 食塩相当 2.5	1244~ 611 蛋白質 15.7 脂質 13.2 炭水化物 112.5 水分 363.1 食塩相当 2.8	1244~ 721 蛋白質 23.3 脂質 26.1 炭水化物 104.3 水分 407.7 食塩相当 2.5	1244~ 486 蛋白質 20.4 脂質 16.2 炭水化物 67.2 水分 348.9 食塩相当 2.1
		11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
昼食		米飯 110g 白身魚のオニオンソース スナップエンドウのソテー フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 豚肉の塩ダレ炒め 南瓜サラダ フルーツ 漬物・味噌汁	米飯 110g 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル フルーツ ワタンスープ	秋の味覚ご飯 鯖の塩焼 酢の物 フルーツ 清汁	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み 金平ごぼう 焼き茄子の塩昆布和え 味噌汁	米飯 110g 鶏南蛮風そば レンコン炒め いんげんの胡麻和え フルーツ
		1244~ 458 蛋白質 16.5 脂質 14.6 炭水化物 67.4 水分 343.0 食塩相当 2.5	1244~ 505 蛋白質 19.0 脂質 20.6 炭水化物 86.0 水分 380.4 食塩相当 2.3	1244~ 396 蛋白質 18.3 脂質 11.5 炭水化物 58.7 水分 365.5 食塩相当 2.8	1244~ 485 蛋白質 21.3 脂質 12.8 炭水化物 75.8 水分 332.2 食塩相当 2.5	1244~ 344 蛋白質 14.9 脂質 4.4 炭水化物 63.5 水分 404.9 食塩相当 3.4	1244~ 603 蛋白質 21.9 脂質 10.7 炭水化物 108.3 水分 486.9 食塩相当 2.1
3時		キャラメルプリン	クリームコンフェ	甘酒蒸しパン	プチシュークリーム	バームクーヘン	たこ焼き
		1244~ 104 蛋白質 3.9 脂質 2.4 炭水化物 16.7 水分 76.0 食塩相当 0.1	1244~ 80 蛋白質 1.8 脂質 2.5 炭水化物 12.4 水分 18.1 食塩相当 0.1	1244~ 98 蛋白質 2.1 脂質 1.0 炭水化物 20.4 水分 20.7 食塩相当 0.3	1244~ 73 蛋白質 1.3 脂質 4.8 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	1244~ 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244~ 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6
合計		1244~ 562 蛋白質 22.4 脂質 17.0 炭水化物 84.2 水分 419.3 食塩相当 2.4	1244~ 585 蛋白質 20.8 脂質 23.1 炭水化物 78.3 水分 378.5 食塩相当 2.3	1244~ 494 蛋白質 20.4 脂質 12.6 炭水化物 79.1 水分 386.2 食塩相当 2.9	1244~ 558 蛋白質 22.6 脂質 17.3 炭水化物 82.3 水分 346.7 食塩相当 2.5	1244~ 447 蛋白質 16.2 脂質 9.0 炭水化物 77.7 水分 404.9 食塩相当 3.4	1244~ 693 蛋白質 23.9 脂質 15.8 炭水化物 117.7 水分 539.4 食塩相当 2.8
		11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
昼食		米飯 110g 回鍋肉 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	親子丼 小松菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 110g フライ盛合せ ひじきの和え物 フルーツ 漬物・味噌汁	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 レタスサラダ フルーツ コンソメスープ		
		1244~ 438 蛋白質 25.8 脂質 10.0 炭水化物 84.5 水分 359.4 食塩相当 3.0	1244~ 483 蛋白質 18.9 脂質 9.6 炭水化物 81.5 水分 380.2 食塩相当 2.7	1244~ 517 蛋白質 10.1 脂質 19.5 炭水化物 79.8 水分 326.7 食塩相当 3.0	1244~ 392 蛋白質 20.0 脂質 8.3 炭水化物 63.8 水分 386.0 食塩相当 1.6		
3時		鈴カステラ	どらやき	ソツアメリワッフル	やわらか杏仁豆腐		
		1244~ 88 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244~ 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.5 食塩相当 0.2	1244~ 94 蛋白質 1.8 脂質 4.9 炭水化物 11.1 水分 3.5 食塩相当 0.0	1244~ 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 68.9 食塩相当 0.0		
合計		1244~ 507 蛋白質 27.0 脂質 10.7 炭水化物 78.9 水分 359.4 食塩相当 3.0	1244~ 580 蛋白質 21.6 脂質 9.9 炭水化物 104.7 水分 392.8 食塩相当 2.9	1244~ 611 蛋白質 12.0 脂質 24.3 炭水化物 90.9 水分 330.2 食塩相当 3.0	1244~ 486 蛋白質 21.8 脂質 9.3 炭水化物 78.0 水分 481.8 食塩相当 1.6		

※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。