2023年
11月

給　食　予　定　献　立　表

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	水	中華どんぶり		春雨のサラダ チンゲンサイのスープ マーラカオ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう チキンハム 糸かまぼこ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ はねぎ ほししいたけ きゅうり レモン	こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう マーラーカオ	781	26.3	24.7
2	木	麦入りごはん		豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	705	24.8	24.9
6	月	麦入りごはん		かぼちゃコロッケ チーズサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ピッコロハム チーズ だいず ベーコン	かぼちゃコロッケ ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	746	21.3	28.7
7	火	麦入りごはん		白身魚の柚子みそ焼き 野菜のごまドレッシングあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ しろみそ ささみフレーク ぶたにく とうふ みそ	ゆず キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまドレッシング さつまいも	724	36.1	19.4
8	水	ハヤシライス		グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	785	25.2	25.2
9	木	麦入りごはん		のり佃煮 おでん 湯葉サラダ 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう のり佃煮 くろまめさつま たまご ちくわ ゆば 糸かまぼこ みそ	だいこん しょうが はくさい みずな にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ ふ	714	28.6	21.6
10	金	麦入りごはん		プルコギ ナムル 長ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 糸かまぼこ	たまねぎ キャベツ にんじん にら ほししいたけ にんにく もやし ほうれんそう だいこん しろねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん	702	25.8	27.1
13	月	麦入りごはん		さばのみそ煮 いろどりサラダ えのきだけのすまし汁	ぎゅうにゅう さば あかみそ しろみそ ちくわ ひじき	しょうが しろねぎ キャベツ にんじん えだまめ れんこん あかパプリカ きパプリカ レモン えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	720	31.0	27.5
14	火	麦入りごはん		ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ 玉ねぎのスープ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ オリーブゆ	761	26.0	28.1
15	水	ソースカツ丼		三色あえ 大根のみそ汁	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ みそ	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん はねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	773	29.3	28.5
16	木	パン		黒豆きなこクリーム ポテト入りオムレツ コールスローサラダ 野菜と豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ポテト入りオムレツ ベーコン だいず	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	パン きなこクリーム オリーブゆ さとう あぶら	775	23.5	38.1
17	金	麦入りごはん		じゃぶ ブロッコリーとハムのサラダ ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ハム あぶらあげ みそ	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう ブロッコリー きゅうり ほうれんそう にんじん	こめ おおむぎ あぶら しらたき ふ さとう マヨネーズ	702	31.3	25.0
20	月	麦入りごはん		鶏肉の香味焼き マカロニマヨサラダ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム あぶらあげ みそ	しろねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう マカロニ マヨネーズ オリーブゆ	708	32.9	23.1
21	火	麦入りごはん		肉じゃが煮 きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひらてん とうふ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ レモン はねぎ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう	737	26.7	22.0
22	水	木の葉どんぶり		ブロッコリーのからしあえ かぼちゃのみそ汁 みかん	あぶらあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ささみフレーク みそ	たまねぎ しろねぎ にんじん ほししいたけ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ みかん	こめ おおむぎ あぶら さとう	708	28.5	19.4
24	金	ごはん		鮭のもみじ焼き いんげんとひじきのごまあえ さつまいもときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ひじき みそ	にんじん さやいんげん しめじ はねぎ	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごま さつまいも	700	33.0	21.5
27	月	麦入りごはん	野菜ジュース	ポークソテーアップルソースかけ ツナと水菜のサラダ きのこのクリームスープ	ぶたにく ツナ とりにく ぎゅうにゅう	野菜ジュース りんご しょうが にんにく だいこん みずな にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ おおむぎ あぶら さとう マヨネーズ	700	26.9	27.6
28	火	麦入りごはん		厚揚げの煮物 ほうれんそうのしらす和え 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく しらす干し あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう	707	30.4	25.3
29	水	麦入りごはん		鶏肉のレモンあえ れんこんのサラダ 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム だいず ゆば	レモン れんこん キャベツ にんじん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん さとう マヨネーズ	766	33.8	28.4
30	木	麦入りごはん		白身魚の黄金焼き 切干大根のサラダ じゃがいものみそ汁 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ホキ 糸かまぼこ みそ	パセリ きりぼしだいこん キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ はねぎ ゆずゼリー	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう ごま ごまドレッシング じゃがいも	702	27.6	17.7