

# 令和2年11月 献立表

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうサラダ インゲンの和え物 味噌汁 うさぎ饅頭	文化の日	ご飯 豚の味噌炒め 春菊の和え物 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 洋梨缶	シーフードカレー コロッケ 野菜サラダ  オレンジゼリー	ご飯 鯖の西京焼き・かき揚げ 炊き合わせ(がんも・里芋・南瓜・ふき) ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん缶
エネルギー 662kcal 脂質 20.1g たんぱく質 21.1g 食塩相当量 1.6g		エネルギー 541kcal 脂質 14.3g たんぱく質 27.5g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 684kcal 脂質 17.1g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 555kcal 脂質 16.9g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 1.5g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	★13日(金)
ご飯 酢鶏 蒸し焼売 チンゲン菜の昆布和え 味噌汁 マンゴープリン	ご飯 鯖の塩焼き オクラの和え物 肉じゃが 味噌汁 白桃缶	ご飯 鶏の照焼き ほうれん草の胡麻和え 田楽(大根・茄子) 味噌汁 牛乳ケーキ	ご飯 肉豆腐 カリフラワーサラダ キャベツの酢の物 味噌汁 みかん缶	秋の彩りご飯 牛肉のすき焼き風煮 小松菜のお浸し うなぎ 出巻き 味噌汁 グレープゼリー
エネルギー 550kcal 脂質 18.1g たんぱく質 22.3g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 619kcal 脂質 20.6g たんぱく質 26.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 605kcal 脂質 17.7g たんぱく質 26.9g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 503kcal 脂質 12.5g たんぱく質 25.6g 食塩相当量 0.3g	エネルギー 691kcal 脂質 15.8g たんぱく質 30.7g 食塩相当量 1.8g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 クリームシチュー 白身魚フライ 野菜サラダ  いちごムース	ご飯 鶏の唐揚げ 蓮根の金平 フロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 もみじ饅頭	かやくご飯 鯖の煮付け・三度豆のお浸し 南瓜のいとこ煮 やわらかイカの天ぷら 味噌汁 フルーツみつ豆	ご飯 豚肉のおかか炒め あんかけ揚げ出し豆腐 小松菜のわさび和え 味噌汁 黄桃缶	親子丼 小松菜の和え物 ひじき煮 味噌汁  ピーチゼリー
エネルギー 679kcal 脂質 19.6g たんぱく質 32.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 650kcal 脂質 20.3g たんぱく質 26.1g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 549kcal 脂質 12.8g たんぱく質 28.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 527kcal 脂質 15.4g たんぱく質 21.4g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 599kcal 脂質 15.1g たんぱく質 27.7g 食塩相当量 0.8g
23日(月)	24日(火)	★25日(水)	26日(木)	27日(金)
勤労感謝の日	豚丼 炊き合わせ(がんも・里芋・三度豆) 小松菜のわさび和え  味噌汁 オレンジゼリー	松茸ご飯 天ぷら(海老・きす・蓮根・さつま芋) 炊き合わせ(大根・人参・オクラ・さつま芋) 柿の白和え 味噌汁 ロールケーキ	きのご飯 プリの照焼き・出巻き カリフラワーとじゃこのごま油炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁 パイン缶	ご飯 おでん(じゃが芋・大根・卵、こんにゃく・がんも) かき揚げ 酢の物 味噌汁 フルーツミックス缶
	エネルギー 522kcal 脂質 11.0g たんぱく質 21.2g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 596kcal 脂質 18.2g たんぱく質 22.0g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 555kcal 脂質 17.5g たんぱく質 23.6g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 584kcal 脂質 17.6g たんぱく質 18.1g 食塩相当量 1.0g
30日(月)				
サゴシの柚子風味焼き 里芋の煮物 大根の梅肉和え 味噌汁 黄桃缶				
エネルギー 581kcal 脂質 18.0g たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.4g				