

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 たんばく質 21.1g 食塩相当量 1.6g | | エネルギー 541kcal 脂質 14.3g たんばく質 27.5g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 684kcal 脂質 17.1g たんばく質 21.0g 食塩相当量 3.8g | エネルギー 555kcal 脂質 16.9g たんばく質 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 たんばく質 22.3g 食塩相当量 0.7g | エネルギー 619kcal 脂質 20.6g たんばく質 26.4g 食塩相当量 2.1g | エネルギー 605kcal 脂質 17.7g たんばく質 26.9g 食塩相当量 3.0g | エネルギー 503kcal 脂質 12.5g たんばく質 25.6g 食塩相当量 0.3g | エネルギー 691kcal 脂質 15.8g たんばく質 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 たんばく質 32.7g 食塩相当量 2.9g | エネルギー 650kcal 脂質 20.3g たんばく質 26.1g 食塩相当量 0.8g | エネルギー 549kcal 脂質 12.8g たんばく質 28.7g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 527kcal 脂質 15.4g たんばく質 21.4g 食塩相当量 0.7g | エネルギー 599kcal 脂質 15.1g たんばく質 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 たんばく質 21.2g 食塩相当量 0.8g | エネルギー 596kcal 脂質 18.2g たんばく質 22.0g 食塩相当量 2.9g | エネルギー 555kcal 脂質 17.5g たんばく質 23.6g 食塩相当量 1.4g | エネルギー 584kcal 脂質 17.6g たんばく質 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 たんばく質 25.2g 食塩相当量 2.4g | | | | |