

# 11月

# 献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金	土	日	
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	
おひるごはん								
			ごきつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯 黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)		ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)		
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/14.3/13.7/57.6/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 401/14.6/8.7/64.2/1.2		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 400/13.0/11.1/60.7/1.3		
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	
おひるごはん								
	ご飯 高野豆腐の野菜あん 豚肉と白菜の重ね煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	鉄分強化! ふりかけごはん 豚肉のバター正油焼き 大根とじゃこのサラダ かき玉汁	ご飯 秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	スパゲッティミートソース ツナサラダ スープ ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけごはん 白糸タラの竜田揚げ もやしとコーンのサラダ 具だくさんみそ汁	たっぶり野菜の中華うま丼 じゃが芋の塩バター煮 すまし汁 フルーツ(パイナップル)		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 435/15.4/11.8/64.0/1.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 382/13.2/11.3/54.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/14.1/8.3/61.6/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/19.4/17.6/45.6/1.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/10.7/6.2/57.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.2/3.7/64.9/0.9		
おひるごはん	11月13日	11月14日						
	ハヤシライス まめサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和え みそ汁 フルーツ(みかん缶)						
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 434/14.9/14.9/58.8/1.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 425/14.0/11.2/64.7/1.0						

※都合により、献立を変更する場合がございます。