



# 予定献立表



## 基本食1400

	11月25日 (月)	11月26日 (火)	11月27日 (水)	11月28日 (木)	11月29日 (金)	11月30日 (土)	12月1日 (日)
<b>朝食</b>	御飯130g 味噌汁 納豆 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ミートボール のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 じゃが芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯130g サバのムニエル タラモサラダ 卵となめこのスープ 漬物	御飯130g ささみのﾄﾞﾏﾘｰｽ炒め 豆腐サラダ すまし汁 うぐいす豆	ちゃんぽん ほうれん草の辛子和え 蒸ししゅうまい 果物	青菜ごはん 煮込みハンバーグ レタスサラダ ﾐｽﾄｰﾈ風ｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g ポークカレー 海藻サラダ オニオンｽｰﾌﾟ 漬物	御飯130g 鶏肉のﾌｻﾞｰｽﾞ焼き らっきょうサラダ ニラ玉ｽｰﾌﾟ 漬物	御飯130g 白身魚のﾋﾞｻﾞ焼き 茄子のﾏﾘﾈ ｺﾝｽﾞﾒｽｰﾌﾟ 果物
<b>間食</b>	★コーヒーゼリー	★カスタードケーキ	★黒糖ジンジャー寒	★紫芋ｽｲｰﾄﾎﾟｯﾄ	★ﾊﾞｯﾈ蜂蜜ﾓﾞﾙﾄ	★紅茶ゼリー	★どらやき(抹茶)
<b>夕食</b>	御飯130g 肉じゃが 伴三絲 赤ピーマン炒め	御飯130g ﾌﾞﾘの照り焼き 韓国風サラダ 冬瓜と丸天の煮物	御飯130g 魚のﾊｰﾌ焼き 南瓜のﾓｰｸﾞﾙﾄサラダ 炒り豆腐	御飯130g 魚のﾎﾝ酢焼き 手作り胡麻豆腐 野菜のｷﾞﾞﾓﾁ炒め	御飯130g 揚げ魚のﾚﾓﾝ煮 ｺｰﾙｽﾛｰサラダ 南瓜のそぼろ煮	御飯130g 鯖の焼き浸し ｷﾞﾞﾓﾁのわさび和え ごぼうと甘藷の金平	御飯130g 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え 中華風炒め物
<b>成分</b>	エネルギー(kcal) 1407 たんぱく質 58.1 脂質 48.4	1400 63.3 46.1	1404 61.5 38.2	1407 49.7 47.2	1397 57.0 43.1	1411 64.2 48.9	1401 54.7 41.6



### ★ Merry Xmas ★



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R6. 11. 25