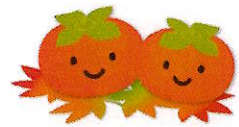


11月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日					1
献立				栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。	ご飯 豚肉のみそ炒め じゃが芋のごまあえ わかめスープ
エネルギー					767 kcal
たんぱく質					31.6 g
食塩相当量					2.2 g
日	4	5	6	7	8
献立	文化の日 振り替え休日 	ご飯 鶏つくね のりマヨあえ さつま汁	ご飯 カレーコロッケ 大根きんぴら うすくず汁	ご飯 菊花しゅうまい パンサンスー あさりと豆腐のスープ	ご飯 ツナそぼろ丼 さつま芋とチーズのごまあえ 小松菜のみそ汁 県駅伝
エネルギー		801 kcal	751 kcal	753 kcal	832 kcal
たんぱく質		26.8 g	27.4 g	32.5 g	34.1 g
食塩相当量		2.4 g	2.2 g	2.2 g	2.5 g
日	11	12	13	14	15
献立	ご飯 里芋のそぼろ炒め 糸うりのゴマネーズあえ 生揚げのみそ汁	ゆでうどん ちゃんこ汁 大学芋豆 花みかん	ご飯 オムレツデミソース しょうゆフレンチサラダ もみじチャウダー	ご飯 さばの塩麹焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁	麦ご飯 仲良しポテトカレー 塩こんぶあえ ヨーグルト
エネルギー	775 kcal	823 kcal	747 kcal	841 kcal	813 kcal
たんぱく質	26.3 g	33.4 g	28.7 g	31.4 g	24.7 g
食塩相当量	2.6 g	2.1 g	2.6 g	2.3 g	2.7 g
日	18	19	20	21	22
献立	ご飯 鶏肉の柿の種フライ 切り干し大根サラダ きつね汁	ご飯 鮭のキャロットソース焼き たくあんあえ 津南のめぐみ豚汁 キラッと新潟米☆ 地場もん献立	ご飯 竹輪ピザ ごまあえ もずくスープ	ご飯 豆腐のうま煮丼 わかめサラダ りんご	ご飯 豆みそ ごまじゃこあえ おでん風煮
エネルギー	842 kcal	806 kcal	724 kcal	715 kcal	781 kcal
たんぱく質	39.1 g	36.4 g	32.3 g	26.9 g	32.1 g
食塩相当量	2.4 g	2.2 g	2.8 g	2.2 g	2.3 g
日	25	26	27	28	29
献立	ご飯 手作りミートローフ こまつナサラダ もやしのみそ汁	ご飯 生揚げホイコーロー ナムル 春雨スープ	ご飯 たらのみぞれあんかけ 菊花ひたし 芋煮汁	ご飯 きりざい 茎わかめのきんぴら 高野豆腐の卵とじ煮	ご飯 鶏肉のアップルソースかけ れんこんサラダ 大根のみそ汁
エネルギー	760 kcal	768 kcal	781 kcal	808 kcal	723 kcal
たんぱく質	30.7 g	28.9 g	37.2 g	37.7 g	31.1 g
食塩相当量	2.3 g	2.2 g	2.3 g	3.0 g	2.4 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

