



11月メニュー



日付	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	金	チーズキャッチ	たらのかば焼き風	みそ汁 ほうれん草と白菜のごま和え オレンジ	ココアの実	505	18.4	15.7	69.8	1.8
2	土	せんべい	豚肉と根菜のうどん	いなり寿司 バナナ	ミニ今川焼き	601	16.7	14.2	99.5	2.5
3	日									
4	月									
5	火	ビスケット	厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮	みそ汁 マカロニサラダ 型抜きチーズ	りんごゼリー	753	22.4	32.5	89.3	1.9
6	水	バタークッキー	たらの竜田揚げ	すまし汁 ベーコンと野菜のソテー みかん	ちょぼちょぼクッキー	451	16.7	10.5	70.6	0.8
7	木	コーンフレーク	味噌ラーメン	高野豆腐の卵とじ りんご	菜めしおにぎり	481	18.4	12.3	71.8	3.4
8	金	クラッカー	鶏肉のねぎ焼き	みそ汁 スティック野菜 バナナ	豆乳ウエハース	636	28.0	22.9	76.9	1.6
9	土	卵ボーロ	ビビンバ丼	中華スープ ヨーグルト	まがりせんべい	510	16.4	9.8	86.0	1.3
10	日									
11	月	ビスケット	鮭の味噌バター焼き	花魁のすまし汁 キャベツの磯和え バナナ	どら焼き	613	24.9	20.6	80.0	1.6
12	火	白い風船	ハオユ豆腐	みそ汁 平天とじゃが芋の煮物 パイナップル	雪の宿せんべい	654	23.7	20.1	90	2.0
13	水	コーンフレーク	鶏肉の唐揚げ	みそ汁 ひじきとしらすのサラダ みかん	ピーチゼリー	443	18.1	12.7	61.7	1.2
14	木	せんべい	白身魚のムニエル	スープ 卵ときのこのソテー 黄桃	クリームワッフル	514	19.6	13.6	76.4	1.5
15	金	バナナ	カレーライス	ちくわと昆布のサラダ オレンジ	ハーベスト	696	18.9	23.5	99.1	1.8
16	土	ビスケット	きつねうどん	白菜ともやしのかき揚げ ヨーグルト	星食べよ	433	13.2	11.0	65.9	2.0
17	日									
18	月	バタークッキー	とん平焼き	みそ汁 ほうれん草のおかか和え みかん	ぼたぼた焼きせんべい	521	19.3	22.1	59.5	1.2
19	火	チーズキャッチ	チキンポトフ	平天と野菜のサラダ りんご	卵ボーロ	588	19.8	20.3	78.8	1.7
20	水	ビスケット	鮭の味噌天ぷら	みそ汁 切り干し大根のハリハリ和え 黄桃	プリン	634	25.7	24.1	73.5	2.2
21	木	クラッカー	五目うどん	高野豆腐と昆布の煮物 型抜きチーズ	そぼろおにぎり	414	14.7	6.8	72.8	2.2
22	金	コーンフレーク	お誕生会メニュー ビーフシチュー	ロールパン カニクリームコロッケ パイナップル	お誕生日ケーキ	990	21.9	48.8	111.0	2.8
23	土									
24	日									
25	月	ちょぼちょぼクッキー	ハンバーグ和風きのこソース	パン スープ しらすと大根のサラダ みかん	アセロラゼリー	695	20.1	27.2	90.0	2.2
26	火	バタークッキー	鮭のゴマ醤油煮	みそ汁 胡瓜の納豆和え 型抜きチーズ	ハッピーターン	468	17.4	15.4	62.4	2.3
27	水	クラッカー	秋野菜のかき揚げ丼	みそ汁 キャベツと青梗菜の梅風味和え キウイフルーツ	かりんとうドーナツ(黒糖)	755	19.0	22.0	116.6	1.6
28	木	チーズキャッチ	豆腐チャンプルー	みそ汁 ひじき煮 パイナップル	ハーベスト	587	22.9	27.1	60.6	1.9
29	金	卵ボーロ	豚肉と野菜の甘辛炒め	みそ汁 ポテトサラダ 黄桃	豆乳プリン	469	16.2	12.1	71.7	1.2
30	土	ビスケット	のっぺいうどん	ちくわの天ぷら バナナ	豆乳ウエハース	513	18.0	16.9	71.0	1.7