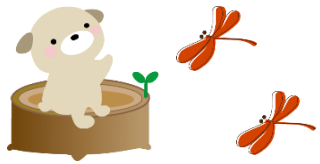
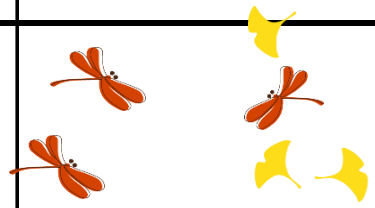
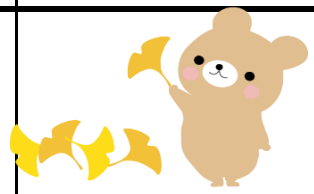
11月 福祉 月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
昼食	豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 カリフラワーのだし醤油和え みそ汁	鶏肉とブロッコリーのガリバタ丼 つけもの じゃが芋のサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	シロガネダラのムニエル 冬瓜とカニカマの香味煮 カリフラワーのサラダ みそ汁	ポークビーンズ チンゲン菜のソテー インゲンと人参の和え物 スープ	ミニ松茸ご飯 茨城名物！つけけんちんそば レンコンのきんぴら 小松菜のだし正油和え フルーツ(洋なし缶)
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	250/8.9/10.4/32.1/1.7	335/15.0/20.6/27.8/2.2	208/14.4/10.5/15.4/2.4	221/12.4/11.4/20.6/2.9	378/15.3/7.1/63.6/3.4
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
昼食	白身魚の竜田焼き～甘辛ダレ～ 刻み昆布とレンコンの炒り煮 オクラのマヨ和え みそ汁	ハニーポークケチャップ コーンクリーミーコロッケ ほうれん草の和え物 みそ汁	和風ハンバーグ 冬瓜の煮物 インゲンと小海老の和え物 みそ汁	肉じゃがコロッケ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのゆず塩和え みそ汁	五穀ご飯 豆腐のふわふわ煮 ウインナーの炒め物 カリフラワーのドレッシング和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	295/12.9/17.7/24.3/2.5	286/13.9/14.8/28.3/2.1	203/10.5/9.6/20.8/2.2	258/9.7/11.4/31.1/2.1	255/14.7/13.9/20.4/2.0
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
昼食	ブリの和風ソテー あさりと玉ねぎの炒め煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁	サワラのたれがらめ 信田煮 スナップのマヨサラダ みそ汁	カニクリーミーコロッケ ウインナーと小松菜のソテー マカロニサラダ スープ	豚玉あんかけ丼 つけもの しろ菜の和え物 みそ汁 フルーツ(キウイフルーツ)	きのこのオープンオムレツ 白身魚つみれの煮物 きゅうりの和え物 みそ汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	230/17.5/9.5/20.2/1.9	325/20.7/19.4/17.2/2.0	313/6.8/17.2/33.5/2.7	305/14.3/17.7/23.7/2.1	223/13.3/12.5/15.5/2.0
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
昼食	彩り牛肉ちらし寿司 長芋の白煮 キャベツのサラダ お吸い物 栗ムース	いかハンバーグ 小松菜の煮物 カリフラワーのサラダ みそ汁	のり弁風丼 つけもの きんぴらごぼう 具だくさん豚汁 フルーツ(みかん缶)	肉豆腐 コーンピースオムレツ トマトの和え物 みそ汁	濃厚味噌肉じゃが もやしと木耳のソテー カリフラワーのだし和え すまし汁
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	314/11.9/15.6/33.2/4.4	203/11.4/11.4/15.6/2.3	386/12.3/21.7/37.6/2.7	236/13.0/12.4/18.1/2.0	228/11.2/9.7/29.0/2.2
	11月30日				
昼食	すき焼き風コロッケ 鶏レバー炒め 菜の花のマヨ和え オニオンスープ				
価養栄	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
	349/11.6/19.8/33.3/3.6				







子ども食堂
インスタはこちら

オーシャンHP
はこちら