

2024福祉 11月間献立カレンダー

株式会社オーシャン
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金
					11月1日
昼食	 <p>赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。</p> <p>詳しくはこちら</p>				 QRコード
栄養	※都合により、献立を変更する場合がございます。				kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/16.3/20.7/22.3/2.0
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
昼食	フリの竜田焼き 春雨のチャブチ風 ポテトサラダ みそ汁	鶏肉の梅焼き ふきと竹輪の煮物 キャベツのゆずみそ和え すまし汁	五目豆腐ハンバーグ 白菜のとりみ煮 オクラとベーコンのサラダ すまし汁	ミニ五穀ご飯 群馬名物！おっきいこみ風 上州きんぴら チンゲン菜の山椒正油和え フルーツ(パイン缶)	ホッケのみそ漬焼き 卯の花 インゲンの塩昆布和え かき玉汁
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/15.1/14.2/30.9/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/14.8/12.2/20.7/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/10.9/12.6/21.8/2.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/11.4/5.7/56.3/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 222/15.7/11.7/15.4/1.4
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
昼食	とんべい焼き風 香味シューマイ トマトときゅうりの和え物 みそ汁	黄金カレーのポワレ ひじき煮 チンゲン菜のごま和え みそ汁	鶏肉の味噌焼き なすの煮物 オクラのおかか和え すまし汁	マグロカツ&チキンピカタ 筍の煮物 マカロニサラダ みそ汁	厚揚げのどろどろとぼろ煮 ちびっ子お好み焼き フロッキーの小海老和え みそ汁
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 338/16.6/22.9/17.7/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/15.6/10.1/14.7/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/16.3/18.2/15.8/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 372/14.9/22.3/28.6/2.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/19.4/18.7/18.6/2.1
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
昼食	発芽玄米ご飯 フリの照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のゆず塩和え みそ汁	ハヤシライス チキンナゲット フロッキーのマヨサラダ フルーツ(ネーフル)	焼きそば もやしとわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	ホキの正油焼き かぼちゃのレーズン煮 大根の土佐和え みそ汁	鶏肉と大豆のトマト煮 チンゲン菜のソテー スパゲティサラダ フルーツミックス
栄養	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/16.0/3.5/37.6/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 449/14.8/31.3/31.3/3.4	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 490/15.2/13.4/85.4/4.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 200/15.9/5.5/21.9/1.5	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/14.0/18.5/29.7/1.7
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
昼食	 <p>第81回 カレーの日</p>	菜めし おでん なすの和え物 フルーツ(柿)	吹寄せ湯葉丼 インゲンとささみの胡麻マヨ和え つけもの みそ汁 ヨーグルト	アジの和風ソテー 車ぶの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁	かけうどん 蒸シューマイ きゅうりの和え物 フルーツ(みかん缶)
栄養		kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/15.3/15.6/22.6/3.0	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/13.6/10.1/22.5/2.3	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/17.0/11.2/21.2/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 436/15.4/4.2/80.4/3.4