

予 定 献 立 表 (H23年11月分)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 570kcal | 775kcal | | 700kcal | |
| | ごはん さかな こや 魚のパン粉焼き みそしる 味噌汁 に ひじきの煮もの | ごはん あ ジューシーから揚げ みそしる 味噌汁 に 煮びたし | やす 休み | ごはん やさい 野菜いため コーンスープ ポテトサラダ | オムライス ぐ コンソメ具だくさんスープ サラダ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 855kcal | 619kcal | 800kcal | | |
| けいはん つけもの くだもの | ごはん だいこんぶたにく にもの 大根と豚肉のなかよし煮物 たま どうにゆう 玉ねぎの豆乳スープ す あ ごま酢和え | ごはん さかな やき 魚のゴマネーズ焼 みそしる 味噌汁 せんぎ だいこん にもの 千切り大根の煮物 | どん かつ丼 すいもの つけもの | パン クリームシチュー サラダ コーヒーゼリー | ごはん とうふ マーボー豆腐 かぼちゃのサラダ くだもの |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 750kcal | 610kcal | 550kcal | 697kcal | 606kcal |
| ぎゅうどん よ〜い牛丼 すいもの つけもの | ごはん ポークとポテトのソテー スープ あ マヨ和え | わくわくカレーライス サラダ | な 菜めし てん すりみの天ぷら すいもの つけもの | ごはん ぶたにく たまご 豚肉とごぼうの卵とじ すのもの さつまいものキント〜ン | とうふ どん 豆腐ときのこの丼 すいもの つけもの |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 699kcal | | | 800kcal | 513kcal |
| なん にく これって何じゃが？肉じゃが すいもの あえもの | ♡ ごはん とうふ 豆腐バーグ みそしる 味噌汁 にもの さつまいもの煮物 | やす 休み | ハッピー ビーフストロガノフ サラダ チョコプリン | ごはん さかな 魚のカレーソース みそしる 味噌汁 だいず ご に 大豆の五もく煮 | わかめちゃんうどん おにぎり つけもの くだもの |
| | 28 | 29 | 30 | | |
| | 650kcal | 740kcal | | | |
| ごはん マーボー豆腐 かぼちゃのサラダ くだもの | ごはん さかな に 魚の煮つけ すいもの す もの 酢の物 | ミートスパゲティー サラダ スープ おにぎり | | | |