## 11月

## 献立カレンダー前半



11月1日										
		月	火	水	木		土	日		
				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日		
お豆腐ハンバーグ 共生し計 フルーツ (おかつ アナリカニ サラダ カスギー フルーツ (りかつ) カスガース (カスガース) カスガース (カ			2			THE SECOND SECON				
フルーツ(株)   フルーツ(カレンジ   フルーツ	ん	\$ P	****	お豆腐ハンバーグ	黄金カレイのピカタ	豚肉と豆腐の麻婆風	スパニッシュオムレツ	鶏ささみと野菜の煮物		
11月6日					みそ汁	中華スープ	みそ汁	177		
11月6日		**								
ル ご飯 続分強化! ふりかけごはん 版例のパター正油焼き 大根としてものサラダ かき玉汁 フルーツ (オレンジ) 2 382/13、2/11、3/54、0/0.9 9 383/14、1/8、3/61、6/1.0 422/19、4/17、6/45、6/1.4 336/10、7/6、2/57、5/1.2 350/13、2/3、7/64、9/0.9 9 351/16、3/6、0/56、0 1月13日 1月14日 ご飯 かくなかし、 この カラグ カラカルレのコロコロ 甘辛揚げ こと	価				401/14. 6/8. 7/64. 2/1. 2	351/14. 0/7. 6/54. 7/1. 0	400/13.0/11.1/60.7/1.3			
<ul> <li>高野豆腐の野菜あん 豚肉のバター正油焼き 大根とじゃこのサラダ かぼちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッピ カレーツ (オレンジ)</li> <li>(オレンジ) たの1/次で 2/ 開資が洗水化物が (塩分水 ハーツ (パイン街) カルーツ (パイン日) おいま (水の1/次で 2/ 開資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/</li></ul>		11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日		
<ul> <li>高野豆腐の野菜あん 豚肉のバター正油焼き 大根とじゃこのサラダ かぼちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッぽちゃのサラダ カッピ カレーツ (オレンジ)</li> <li>(オレンジ) たの1/次で 2/ 開資が洗水化物が (塩分水 ハーツ (パイン街) カルーツ (パイン日) おいま (水の1/次で 2/ 開資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が (塩分水 (水の1/次で 2/ 用資が洗水化物が 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/ 2/</li></ul>			15 (15 (15 (15 (15 (15 (15 (15 (15 (15 (				₩B			
### 435/15. 4/11. 8/64. 0/1. 7 382/13. 2/11. 3/54. 0/0. 9 383/14. 1/8. 3/61. 6/1. 0 422/19. 4/17. 6/45. 6/1. 4 336/10. 7/6. 2/57. 5/1. 2 350/13. 2/3. 7/64. 9/0. 9 351/16. 3/6. 0/56. 0 11月13日 11月14日 ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和注 スルーツ (オレンジ) 三色和注 ストナーフルーツ (みかん缶) 大子汁 フルーツ (みかん缶) kcal/歩/パフg/脂質g/炭木化物g/塩分g kcal/歩/n゚フg/脂質g/炭木化物g/塩分g	h	高野豆腐の野菜あん 豚肉と白菜の重ね煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉のバター正油焼き 大根とじゃこのサラダ かき玉汁	秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ツナサラダ スープ ヨーグルト	白糸タラの竜田揚げ もやしとコーンのサラダ 具だくさんみそ汁	じゃが芋の塩バター煮 すまし汁 フルーツ (パイン缶)	黄金カレイの甘辛煮 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 フルーツ(りんご)		
ん ハヤシライス	価	435/15. 4/11. 8/64. 0/1. 7	382/13. 2/11. 3/54. 0/0. 9	kcal/タンバクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 383/14, 1/8, 3/61, 6/1, 0	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/19.4/17.6/45.6/1.4	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/10.7/6.2/57.5/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/13.2/3.7/64.9/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 351/16.3/6.0/56.0/1.3		
	h	ハヤシライス まめサラダ フルーツ (オレンジ)	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和え みそ汁 フルーツ (みかん缶)							
M 434/14, 9/14, 9/58, 8/1, 5 425/14, 0/11, 2/64, 7/1, 0	価	<b> </b>	<b>.</b>							
※都合により、献立を変更する場合がございます。	.,	101, 11.0, 11.0, 00.0, 1.0	120, 11. 0, 11. 2, 01. 1, 1. 0				※押合により 献立を亦画する	く担合がデギいます		

## 11月

## 献立カレンダー 後半

	タイへイ株式会社									
	月	火	水	木	金	土				
			11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日			
ん		min and a second	花ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	納豆ごはん			
	0.4	60	にっこりハンバーグ すまし汁 フルーツ (柿)	黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	豚肉と豆腐の麻婆風 白菜のしらす和え 中華スープ フルーツ (オレンジ)	スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	鶏ささみと野菜の煮物 彩りソテー みそ汁			
			kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
価	11 # 00 #	11 🗏 01 🖽	426/16. 1/12. 1/60. 1/1. 1 11月22日	401/14.6/8.7/64.2/1.2	351/14. 0/7. 6/54. 7/1. 0   <b>11月24日</b>	400/13.0/11.1/60.7/1.3 11月25日	388/22. 4/7. 8/54. 1/1. 4 11月26日			
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月20日			
				199 B		₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩ ₩				
ん	ご飯 高野豆腐の野菜あん 豚肉と白菜の重ね煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	鉄分強化!ふりかけごはん 豚肉のバター正油焼き 大根とじゃこのサラダ かき玉汁	ご飯 秋鮭とほうれん草のグラタン風 かぼちゃのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	豚肉のケチャップパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト	鉄分強化! ふりかけごはん 白糸タラの竜田揚げ トマトとコーンのサラダ 具だくさんみそ汁	たっぷり野菜の中華うま井 じゃが芋の塩バター煮 すまし汁 フルーツ (パイン缶)	ご飯 黄金カレイの甘辛煮 鶏レバーのかりん揚げ みそ汁 フルーツ(りんご)			
	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 366/15.7/14.8/42.1/1.2	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g				
価	435/15. 3/11. 8/64. 2/1. 7 11月27日	382/13. 2/11. 3/54. 0/0. 9	383/14. 1/8. 3/61. 6/1. 0 11月29日	366/15. 7/14. 8/42. 1/1. 2 11月30日	338/10. 4/6. 2/58. 1/1. 2	350/13. 2/3. 7/64. 9/0. 9	351/16. 3/6. 0/56. 0/1. 3			
h	ハヤシライス	11月28日	ご飯	ご飯			W.			
	まめサラダフルーツ (オレンジ)	カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 三色和え みそ汁 フルーツ (みかん缶)	お豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ すまし汁 ヨーグルト	黄金カレイのピカタ ツナマカロニサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)						
£m.		kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 422/13.6/14.5/56.3/0.9	kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g						
1曲	1 404/14. 3/14. 3/30. 0/1. 3	440/14.0/11.4/04.1/1.0	1444/13.0/14.3/30.3/0.9	101/14.0/0.1/04.4/1.4	<u> </u>	※都合により、献立を変更する	■			
	※都合により、献立を変更する場合がございます。									