

11月の献立

11/15 週お届けのお引落しは
12/27 日です。



夕食(6品)



夕食(8品)

■夕食(8品)は、月～金のお届けです。

15 日 (月曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳、小麦										
	スクランブルエッグ	卵、乳										
	たこ焼き	卵、小麦										
	大学芋	小麦										
	なすの含め煮	小麦										
	らっきょう漬け											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>437kcal</td> <td>20.6g</td> <td>19.8g</td> <td>43.6g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	437kcal	20.6g	19.8g	43.6g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
437kcal	20.6g	19.8g	43.6g	2.9g								
16 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	小麦										
	ごぼうとちくわの煮物	乳、小麦										
	厚揚げの田楽	乳										
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳										
	ブロッコリーとマカロニのサラダ	卵、乳、小麦										
	きゅうりとツナの胡麻酢和え											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>412kcal</td> <td>25.2g</td> <td>23.2g</td> <td>23.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	412kcal	25.2g	23.2g	23.7g	2.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
412kcal	25.2g	23.2g	23.7g	2.8g								
17 日 (水曜日)	チキンクリーム煮	乳、小麦										
	かぼちゃのそぼろ煮	小麦										
	人参とアスパラの炒め物											
	なすの生姜醤油	小麦										
	ほうれん草とチーズのサラダ	卵、乳、小麦										
	パプリカのマリネ											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>432kcal</td> <td>20.5g</td> <td>28.4g</td> <td>23.0g</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	432kcal	20.5g	28.4g	23.0g	1.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
432kcal	20.5g	28.4g	23.0g	1.8g								
18 日 (木曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦										
	大根と根菜の煮物	乳、小麦										
	ほうれん草とコーンのソテー	乳										
	小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳、小麦										
	キャベツの塩昆布和え	小麦										
	梅春雨											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>407kcal</td> <td>27.9g</td> <td>17.5g</td> <td>32.1g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	407kcal	27.9g	17.5g	32.1g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
407kcal	27.9g	17.5g	32.1g	3.5g								
19 日 (金曜日)	照り焼きチキン	乳、小麦										
	かぶの煮物	小麦										
	キャベツとえびの炒め物	小麦、えび										
	和風スパゲティソテー	小麦										
	なすの揚げ浸し	小麦										
	たくあん煮	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>435kcal</td> <td>31.8g</td> <td>20.3g</td> <td>27.3g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435kcal	31.8g	20.3g	27.3g	3.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
435kcal	31.8g	20.3g	27.3g	3.5g								
20 日 (土曜日)	鮭の漬け焼き	卵、小麦										
	ちくわの甘辛炒め	小麦										
	三角揚げとふきの煮物	小麦										
	きゅうりとハムの中華サラダ	卵、乳、小麦										
	ほうれん草の白和え	小麦										
	大根生酢											
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>406kcal</td> <td>32.0g</td> <td>20.1g</td> <td>22.1g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	406kcal	32.0g	20.1g	22.1g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
406kcal	32.0g	20.1g	22.1g	4.0g								

15 日 (月曜日)	ハンバーグ和風きのこソース	卵、乳、小麦										
	アジフライ	小麦										
	スクランブルエッグ	卵、乳										
	たこ焼き	卵、小麦										
	大学芋	小麦										
	ほうれん草とかにかまの和え物	卵、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>519kcal</td> <td>26.8g</td> <td>25.3g</td> <td>45.8g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	519kcal	26.8g	25.3g	45.8g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
519kcal	26.8g	25.3g	45.8g	2.9g								
16 日 (火曜日)	白身魚の野菜あんかけ	小麦										
	オムレツ	卵										
	ごぼうとちくわの煮物	乳、小麦										
	厚揚げの田楽	乳										
	ベーコンと小松菜の炒め物	卵、乳										
	ブロッコリーとマカロニのサラダ	卵、乳、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>499kcal</td> <td>29.6g</td> <td>27.1g</td> <td>31.9g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	499kcal	29.6g	27.1g	31.9g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
499kcal	29.6g	27.1g	31.9g	3.1g								
17 日 (水曜日)	チキンクリーム煮	乳、小麦										
	エビフライ	卵、乳、小麦、えび										
	かぼちゃのそぼろ煮	小麦										
	人参とアスパラの炒め物											
	なすの生姜醤油	小麦										
	ほうれん草とチーズのサラダ	卵、乳、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>494kcal</td> <td>24.9g</td> <td>30.2g</td> <td>31.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	494kcal	24.9g	30.2g	31.9g	3.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
494kcal	24.9g	30.2g	31.9g	3.2g								
18 日 (木曜日)	赤魚の煮付け	乳、小麦										
	鶏つくねの照り焼き	小麦										
	大豆と根菜の煮物	乳、小麦										
	ほうれん草とコーンのソテー	乳										
	小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳、小麦										
	きゅうりと蒸し鶏のごまだれがけ	卵、小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>496kcal</td> <td>34.2g</td> <td>23.0g</td> <td>38.2g</td> <td>4.0g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	496kcal	34.2g	23.0g	38.2g	4.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
496kcal	34.2g	23.0g	38.2g	4.0g								
19 日 (金曜日)	照り焼きチキン	乳、小麦										
	塩ます	小麦										
	かぶの煮物	小麦										
	キャベツとえびの炒め物	小麦、えび										
	和風スパゲティソテー	小麦										
	ほうれん草のゆず和え	小麦										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>498kcal</td> <td>39.3g</td> <td>24.3g</td> <td>25.6g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	498kcal	39.3g	24.3g	25.6g	3.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量								
498kcal	39.3g	24.3g	25.6g	3.6g								