

月		火		水		木		金		土		日	
		タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠											
おひるごはん										鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁		ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ	
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.5/8.8/44.1/1.0									
11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日	
カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)		ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー		けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとうもろ煮 フルーツ(柿)		ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト		ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(柿)		ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁	
おひるごはん													
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.4/4.9/43.1/0.7		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.9/6.8/37.6/0.8		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	
11月24日		11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日	
ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(りんご)		ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ		ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁		三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁		●舞茸ご飯 ●鮭とキャベツの甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)		鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁		ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ	
おひるごはん													
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.0/5.9/44.7/0.5		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.7/8.3/40.1/0.6		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/7.5/43.3/0.6		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/13.5/7.3/44.7/0.8		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8	
※都合により、献立を変更する場合がございます。													