

朝

昼

おやつ

タ

令和7年11月 献立表



玉ねぎと人参の味噌汁

埼玉県民の日(11月14日)

埼玉県民の日は埼玉県が1871年に誕生したのを記念に、その100年後の1971年に制定されました。 埼玉県のご当地グルメを食べてみましょう!!

と本トマトカレー…トマトの名産地でもある、北本市のB級グルメとして有名になったカレー本家のカレーはご飯もトマトペーストで赤くなっているのが特徴です。

みとポテト…秩父地方に伝わる郷土料理です。揚げたじゃがいもにみそだれをつけて食べます

手した。	牛乳
0.00	ご飯
	さばの照り焼き
	ずいき煮
	白菜の辛し和え
.	舞茸と青ネギの味噌汁
<u> </u>	りんごおやき
Sarva S	ご飯
(·)	肉じゃが
30	オクラとなめこのポン酢和え
す。 し	うぐいす豆
المراح	かぶと青梗菜の味噌汁
	1509kcal・たんぱく質62.3g
	脂質33.8g・食塩相当量6.9g
7 0	0 🗆

オムレツ

たいみそ

	ふりかけはんぺんと葉大根の味噌汁牛乳でディーとコーンのサラダ
高野豆園の敷物	抽子おろし肉団子。
高野豆園の敷物	抽子おろし肉団子。
# シリッか	ふりかけはんぺんと葉大根の味噌汁牛乳でディーとコーンのサラダ
キャベッと裏大規の時間計 日-グルト 中乳 対象の 中乳 1. 大化しま五油を 中乳 もやしま五油を 中乳 1. 大化しま五油を 中乳 1. 大化しま五油を 中乳 1. 大化しま五油を 中乳 1. 大化しま五油を 中乳 1. 大化しまるの 中乳 1. 大化しまるの 中乳 1. 大化しまるの 中乳 1. 大化しまるの 中乳 2. 大化しまるの 中間を 中間を 中間を 中間を 中間を 中間を 中間を 中間を 中間を 中間を	はんべんと葉大根の味噌汁 中乳 だディ ・とコーンのサラダ 「かのスープ
当一クルト 牛乳 中乳 ショア 中乳 コークルト 一乳 コークルト 一乳 フレーススペト 一部 カルいの店場げ 本口 カルいの店場が カルいの店場が カルいの店場が カルル カ	牛乳 一次 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上
□ 会議	でディー・とコーンのサラダ
議員の認辺焼き	たとコーンのサラダ 下のの生姜焼き じゃが芋のうま塩煮 マカロニサラダ お麩と白ネギの味噌汁 やわらかおかき (エビ) ご飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 は付当量7.6g 間質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日 1 5 日 ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 三飯 下ル缶 三飯 下ルト 三飯 下ルト 三丁 三丁 三丁 三丁 三丁 三丁 三丁 三
□ たけのこの土佐者	じゃが芋のうま塩煮 マカロニサラダ お麩と白ネギの味噌汁 やわらかおかき(エビ) ご飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 ボチンとかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g
おゅうりの胡麻和ス	マカロニサラダ お麩と白ネギの味噌汁 やわらかおかき (エビ) ご飯 ごばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 しばく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日 1 5 日 ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のメープ しめじと水菜の味噌汁 かるあん饅頭 ごちからの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 しばく質59.1g 塩相当量8.7g 塩1838に2g・食塩相当量6.3g 2 2 日 ご飯
水菜とお窓のすまし汁 水菜とお窓のすまし汁 エリンギといんげんの味噌汁 はんべんとこうの味噌汁 ステと葉大根の味噌汁 ステンダー もあし健康 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大阪 大	お麩と白ネギの味噌汁 やわらかおかき(エビ) ご飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日
おやつ マンケーキ	やわらかおかき(エビ) ご飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日
	ご飯 さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日
# 対りアラワーのマヨネーズ炒め しば漬け かぶとかいわれの味噌汁 かぶとかいわれの味噌汁 とくら真木のは薄りからと取るで、	さばの塩焼き 青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日 1 5 日 ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 ルト みそあん饅頭 ご飯 たけらの甘酢あんかけなすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1 日 ご飯
夕 カリフラワーのマヨネーズ炒め しば漬け わかめと玉ねぎの味噌汁 大根と三つ葉の味噌汁 大根と三つ葉の味噌汁 大根と三つ葉の味噌汁 大根と三つ葉の味噌汁 大板とこ葉のき染噌汁 大板とこります。 1443kcal・たんぱく質50.0g 脂質39.4g・食食相目豊6.7g 青便菜の麹糸和え かぶとかいわれの味噌汁 1557kcal・たんぱく質60.4g 脂質39.0g・食塩相目豊6.7g カムの煮 園野39.0g・食塩相目豊6.2g カスの表 園野39.0g・食塩相目豊6.2g 1597kcal・たんぱく質61.0g 脂質39.0g・食塩相目豊6.2g 新展57kcg・食塩相目豊6.2g 1597kcal・たんぱく質61.0g 脂質30.6g・食塩相目豊6.2g およりにく質63.1g 脂質30.0g・食塩相目豊6.2g おりたい 中型豆腐 かずみそ のり他煮 エリンギと玉ねぎの味噌汁 キリンとつ葉の味噌汁 キリルト 12日 13日 13日 1 ご飯 起の香味みそ焼き 海肉の山賊焼き かとこま字の金平 プロッコリーのおかか和え なめこと青ネギのすまし汁 なめこと青ネギのすまし汁 スカルイでの白和え なめこと青ネギのすまし汁 をかした本の生きなんじゅう **ローングラー ・サンスー ・はうれん草の生養和え まくら漬は 南肉とケンスー ・はられた年の生養和え まくら漬は 南面とかいわれの味噌汁 ・大きんが、質65.7g 脂肉とカーンやめ ・たくあん漬け ・木くあん漬し ・木とのあ味噌汁 ・大くあん漬け ・木の砂に合ったんぱく質65.7g 脂肉とカーンやめ ・たくあん漬け ・木はどく質65.5g 脂質25.4g・食食相当量7.2g 脂質25.4g・食食相当量7.2g 脂質25.4g・食食相当量7.2g 脂質25.4g・食食相当量7.2g 脂質25.2g・食塩 ・大きんで食65.7g 脂質25.2g・食塩 ・カンイの・大きんで食65.7g 脂質25.2g・食塩 ・カンイの・大きんで食65.7g 脂質25.2g・食塩 ・カンイの・大きんで食65.7g 脂質25.2g・食塩 ・カンインの・大きんで食65.7g 脂質25.2g・食塩 ・カンインの・ナーシャンスー ・こを 「おりたいわれの味噌汁 ・大きのよの味噌汁 ・大きんではて質65.7g 脂質25.2g・食塩 ・カンイの・ ・ボドトサラダ ・フィーマレードシャム ・こを ・ボルドと葉大人の味噌汁 ・大きんで質50.7g 脂質25.2g・食塩 ・食なりと、食塩 ・カンインの・ ・ボドトサラダ ・フィーマレードシャム ・シ・リのド ・ボドトサラダ ・フィーマレードシャム ・シ・リのド ・ボドトサラダ ・フィーマレードシャム ・シ・リのド ・ボドトサラダ ・フィーア・ド・ボールのトマト ・ボルドと東・大人 ・シ・リのド ・ボルドと東・大人 ・シ・リのド ・ボドトサラダ ・コーグルト ・フィーアード・フィー ・シ・リ・カンイ ・ボドトサラダ ・コーグルト ・フィーマーレードシャム ・シ・リ・カンイ ・ボドトサラダ ・オドトサラダ ・オドトサラダ ・オドトサラダ ・オドトサラダ ・オドトサラダ ・オドトサラダ ・オドトサラダ ・オ・ア・ア・ア・メ・リ・カンイ ・ボドトサラダ ・オ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	青梗菜の煮びたし 黄桃缶 茄子とかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日
しば漬け	黄桃缶
わかめと玉ねぎの味噌汁 大根と三つ葉の味噌汁 かぶとかいわれの味噌汁 とろろ昆布の味噌汁 横茸と三つ葉のすまし汁 えのきと青ネギ	ボチンかいわれの味噌汁 んぱく質51.1g 塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日
1467kcal・たんばく質62.0g 1443kcal・たんぱく質65.6g 157kcal・たんぱく質66.4g 157kcal・たんぱく質61.0g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく質63.1g 149kcal・たんぱく変61.0g 149kcal・たんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱ	1540kcal・たんぱく質64.4g 指質43.7g・食塩相当量6.8g 14日
新賀39.4g・食塩相当量6.7g 粉質40.0g・食塩相当量8.2g 新賀37.6g・食塩相当量8.6g 新賀37.4g・食塩相当量8.0g 加口20 12 日 13 日 1 日 13 日 1 日 13 日 1 日 13 日 1	塩相当量7.6g 脂質43.7g・食塩相当量6.8g 1 4 日
10日	14日 15日 ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 ルト みそあん饅頭 ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 21日 ご飯
	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ
豆腐と大根のそぼろ煮 肉じゃが 小が 小が 小が 小が 小が 小が 小が	豚肉ごぼう金平 たいみそ
豆腐と大根のそぼろ煮 肉じゃが 小が 小が 小が 小が 小が 小が 小が	豚肉ごぼう金平 たいみそ
明 のり佃煮	たいみそ 大根と椎茸の味噌汁 ヨーグルト ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 みそあん饅頭 ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1 日 ご飯
エリンギと玉ねぎの味噌汁 キャベツと三つ葉の味噌汁 中乳 コーグルト 中乳 ご飯 添みハンパーグ 添魚のゆず味噌焼き みそボテト かまめこと青ネギの事里 切り昆布の煮物 ほうれん草のソテー 春雨炒め かといの梅和え なめこと青ネギのすまし汁 玉ねぎときぬさやの味噌汁 上本がときぬさやの味噌汁 上本がときぬさやの味噌汁 上本がときぬさやの味噌汁 上本がときぬさやの味噌汁 上本がとったが、 一次のおき塩焼き 満肉のカレー炒め 自身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー はうれん草のツテー 神風のカレー炒め かいカルイの梅香焼	中曜計 大根と椎茸の味噌汁 コーグルト ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 ルト みそあん饅頭 ご飯 さわらの甘酢あんかけなすの揚げびたし ラ味噌汁 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 1583kcal・たんぱく質57.6g 塩相当量8.7g 1583kcal・たんぱく質57.6g 塩間36.2g・食塩相当量6.3g 2 2 目 ご飯 ご飯
牛乳 ヤクルト 牛乳 ヨーグルト 牛乳 牛乳 中乳 牛乳 中乳 牛乳 中乳 上海	コーグルト ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 ルト みそあん饅頭 ご飯 きたき ナナの和え物 ナナの和え物 とろ見たのすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 塩相当量8.7g 塩相当量6.3g 2 1 日 ご飯
	プレー ご飯 鶏肉の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 ルト みそあん饅頭 ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 塩相当量8.7g 塩相当量6.3g 2 1日 ご飯 2 2 日 ご飯 この味噌汁 この味噌汁 ころ見布のすまし汁 このはく質57.6g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 2 日 ご飯 この味噌汁 ころこのないまする このはく質57.6g にはく質57.6g にはく質57.6g にはく質59.5g にはく質57.6g にはくしまり このするとり このするとり このするとり このするとり このするとり このするとり このするとり このするとり このするとり このするとり このすると
差の香味みそ焼き	3時の七味焼き さつま芋のレモン煮 海藻サラダ しめじと水菜の味噌汁 しめじと水菜の味噌汁 ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 しばく質59.1g 塩相当量8.7g 増36.2g・食塩相当量6.3g 2 2 日 ご飯
昼 さつま芋の金平 プロッコリーのおかか和え なめこと青ネギのすまし汁 切り昆布の煮物 もやしの梅和え 里芋と葉大根の味噌汁 ほうれん草のソテー かばちゃサラダ 小松菜のなめ茸和え 力数と椎茸のすまし汁 お麸と椎茸のすまし汁 かぶときぬさや かぶときぬさや かぶときぬさや かぶときぬさや かぶときぬさや かぶときぬさや かぶときぬさや かがときぬさと かのねぎ塩焼き を瓜とエビの煮物 たくら流漬け ボイン倍 素面がと大いはく質63.5g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質20.0g・食塩相当量8.0g 脂質20.0g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩 脂質42.3g・	テル缶 やのスープ には、
プロッコリーのおかか和え なめこと青ネギのすまし汁	神のスープ
本めこと青ネギのすまし汁 工ねぎときぬさやの味噌汁 里芋と葉大根の味噌汁 人参とコーンのスープ お麩と椎茸のすまし汁 お麩と椎茸のすまし汁 お売りかん 黒ごままんじゅう いちごパイ ミルクポンデドーナツ 抹茶プリン 南瓜プリンタル 一	しめじと水菜の味噌汁 みそあん饅頭 ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 味噌汁 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 塩間21日 こ飯
おやつ 水ようかん	ルト みそあん饅頭 ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 味噌汁 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 1583kcal・たんぱく質57.6g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1 日 2 2 日
	ご飯 さわらの甘酢あんかけ なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 1583kcal・たんぱく質57.6g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1 日 ご飯
	さわらの甘酢あんかけなすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁
タ パンサンスー 金時豆 えのきとニラのスープ 1459kcal・たんぱく質63.5g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g 朝 朝 ふりかけ り一立要とこうの味噌汁 よのまとこうの味噌汁 カステ 中乳 タ瓜とエビの煮物 大豆の煮物 カリの旧煮 カステ 中乳 タ瓜とエビの煮物 カリのは高 たくめん漬け 株茸と青ネギの味噌汁 大豆の素物 カリのは高 かずみそ 中のしお 中のしおしお 中のしたおしお 中のしたりまい まりのしそ風味焼き 切干大根の味噌汁 大豆の煮物 カリのしを国味焼き 切干大根の味噌汁 大豆の煮物 カリのしを国味焼き 切干大根の味噌汁 大豆の煮物 カリのしを国味焼き 切干大根の味噌汁 大豆のは食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 1400kcal・たんぱく質67.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 に砂 ・ショア サーシークルト ショア サーシークルト ショア サーシークルト ショア サーシークルト ショア サーシークルト ウビシーシーラダ ・ご飯 さど飯 さど飯 さどの磯辺焼き でんまいの煮物 ご飯 とザ風チキン グリーンサラダ ・さばの磯辺焼き 南瓜の甘煮 南瓜の甘煮 ご飯 さばの磯辺焼き すんよいの煮物 ご飯 とばの磯辺焼き すんよいの煮物 ごが りーンサラダ ・さばの磯辺焼き 青瓜の甘煮 ごが りによい の素物 ごが りーンサラダ ・さばの磯辺焼き すんよいの煮物 ごが りーンサラダ ごが りーンサラダ ごが りによい の素物 ごが りによい の素物 ごが りによい りたまい りたまい りたまい りたまい りたまい りたまい りたまい りたま	かけの和え物 なすの揚げびたし 三色豆 とろろ昆布のすまし汁 たばく質59.1g は相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 2 日 ご飯
金時豆 えのきとニラのスープさくら漬け 南瓜とかいわれの味噌汁たくあん漬け 推茸と青ネギの味噌汁パイン缶 玉ねぎとえのきの味噌汁あみ佃煮 油揚げと葉大根の味噌汁べったら漬け 里芋と豆苗の味 1603kcal・たんぱく質63.5g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量8.0g 脂質34.0g・食塩相当量8.0g 脂質34.0g・食塩相当量8.0g 脂質45.9g・食塩 塩肉ンき肉のソテー 梅びしお 白菜とニラの味噌汁 牛乳19日 こ飯 マーマレードジャム ・水菜と玉ねぎの味噌汁 中乳20日 ・で飯 ・大豆の煮物20日 ・大豆の木物 ・オンキと三の味噌汁 ・水菜と玉ねぎの味噌汁 ・中乳ご飯 ・ボールのトマト煮 ・カらの照り焼き ・オーチリーショア ・グリーンサラダご飯 ・で飯 ・プリーンサラダ ・グリーンサラダ ・グリーンサラダ ・グリーンサラダ ・グリーンサラダ ・グリーンサラダ ・グリーンサラダ	三色豆 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 1583kcal・たんぱく質57.6g 塩相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1日 2 2 日 ご飯
表のきとニラのスープ 南瓜とかいわれの味噌汁 推茸と青ネギの味噌汁 玉ねぎとえのきの味噌汁 油揚げと葉大根の味噌汁 里芋と豆苗の味 1459kcal・たんぱく質63.5g 1500kcal・たんぱく質56.7g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.3g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 北のkcal・たんぱく質67.0g 脂質45.9g・食塩 北のkcal・たんぱく質67.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 上の方ま煮 大豆の煮物 大豆の煮物 大豆の煮物 大豆の煮物 大豆の煮物 大豆の煮物 大豆の煮物 大豆の木物 大豆の木の木物 大豆の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木の木	0味噌汁 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 1583kcal・たんぱく質57.6g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1日 ご飯
えのきとニラのスープ 南瓜とかいわれの味噌汁 椎茸と青ネギの味噌汁 玉ねぎとえのきの味噌汁 油揚げと葉大根の味噌汁 里芋と豆苗の味 1603kcal・たんぱく質63.5g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.3g 脂質38.6g・食塩相当量7.3g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質34.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 1603kcal・たんぱく質67.0g 脂質45.9g・食塩 1603kcal・たんぱく質67.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 1513kcal・たんぱく質67.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 1603kcal・たんぱく 質67.0g 20日 2 ご飯 エビ団子のうま煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 白菜とニラの味噌汁 中乳 大豆の煮物 ご飯 青瓜と白菜の味噌汁 コーグルト ご飯 ショア で飯 ボテトサラダ エリンギと三つ キ乳 ボテトサラダ エリンギと三つ キ乳 エリンギと三つ キ乳 エリンギと三つ オーグルト エリンギと三つ ショア 大見 ・ボラトサラダ エリンギと三つ がよしたんぱ こで飯 こで飯 こで飯 こで飯 こで飯 こで飯 こでんまいの煮物 ご飯 とザ風チキン グリーンサラダ ご飯 さばの磯辺焼き 南瓜の甘煮	0味噌汁 とろろ昆布のすまし汁 んぱく質59.1g 塩相当量8.7g 1583kcal・たんぱく質57.6g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1日 ご飯
1459kcal・たんぱく質63.5g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g 脂質25.4g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.3g までしまっのすま煮 いよりかけ 白菜とニラの味噌汁 牛乳 1513kcal・たんぱく質67.0g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量7.1g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質29.0g・食塩相当量7.1g 脂質29.0g・食塩相当量7.1g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質20.1g 定飯 1513kcal・たんぱく質67.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 パン マーマレードジャム 豚肉とキャベツ がずみそ まれぎと豆苗の味噌汁 ポテトサラダ エリンギと三つキ乳 ・サル さか コーグルト ご飯 ぶりのしそ風味焼き 切干大根の煮物 けんちんそば しゅうまい ほうれん草のしらす和え ご飯 野菜コロッケ 冬瓜の煮物 びじきご飯 さわらの照り焼き ぜんまいの煮物 はず風子キン グリーンサラダ ご飯 さばの磯辺焼き 南瓜の甘煮	んぱく質59.1g 1583kcal・たんぱく質57.6g 塩相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 21日 2日 2日 ご飯
脂質25.4g・食塩相当量7.2g 脂質38.6g・食塩相当量7.3g 脂質34.0g・食塩相当量7.2g 脂質29.0g・食塩相当量8.0g 脂質42.3g・食塩相当量7.1g 脂質45.9g・食塩 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 で飯 食パン ご飯 エピ団子のうま煮 大豆の煮物 青梗菜とひき肉のソテー 竹輪の炒め物 マーマレードジャム 豚肉とキャペツ ありかけ ウザみそ ニートボールのトマト煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 水菜と玉ねぎの味噌汁 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ポテトサラダ エリンギと三つ 牛乳 コーグルト ジョア 牛乳 ヨーグルト ご飯 いじきご飯 ご飯 ぶりのしそ風味焼き しゅうまい 野菜コロッケ ひじきご飯 ご飯 オフリーンサラダ 本はの磯辺焼き ではの磯辺焼き オフリーンサラダ	塩相当量8.7g 脂質36.2g・食塩相当量6.3g 2 1日 2 2 日 ご飯
16日	21日 22日 ご飯
 ご飯 ゴ飯 エビ団子のうま煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 牛乳 ご飯 精梗菜とひき肉のソテー 梅びしお 南瓜と白菜の味噌汁 牛乳 ゴ飯 ボウムカルト エムぎと豆苗の味噌汁 ボプトサラダ エリンギと三つキューグルト ジョア サイ乳 カーグルト ご飯 ボプトサラダ エリンギと三つまか サスコーッケをいる カレじきご飯をおいる所以焼きまったが、 カレじきご飯をおいる所以焼きまったが、 カレじきご飯をおいる所以焼きまったが、 カルらの照り焼きまんまいの煮物 ボヴェン・アマーマレードジャム 豚肉とキャベツをいるりかけまするようからの味噌汁 ボプトサラダ エリンギと三つまりたまったが、 ボカらの照り焼きまんまいの煮物 ボガリーンサラダ オプリーンサラダ カリーンサラダ カリーンサラダ 	ご飯
エビ団子のうま煮 大豆の煮物 青梗菜とひき肉のソテー 竹輪の炒め物 マーマレードジャム 豚肉とキャベツ ホッサー ボテトサラダ エリンギと三つ 中乳 コーグルト ゴ飯 ボラトサラダ エリンギと三つ 中乳 ロッチス コーグルト ゴ飯 ボラトサラダ エリンギと三つ 中乳 ロッうまい ボラトサラダ エリンギと三つ 七乳 ロッうまい ボラトサラダ エリンギと三つ 七乳 ロッカルト エもぎと豆苗の味噌汁 ボテトサラダ エリンギと三つ 七乳 ロッチス エリンギと三つ 七乳 ロッチス エリンギと三つ 七乳 ロッカルト ビ飯 ご飯 ご飯 さわらの照り焼き セザ風チキン さばの磯辺焼き ボース ボース ボース エリンギと三つ 七別 エリンギと三つ エリンギと三つ 七別 エリンギと三つ 七別 エリンギと三つ 七別 エリンギと三つ 七別 エリンギと三つ 七別 エリンギと三つ ボース エリンギと三つ ボース エリンギと三つ ボース エリンギと三つ エリンギと三つ ボース ボース エリンギと三つ エリンギと三つ エリンギと三つ ボース エリンギと三つ ボース エリンギと三つ エリンギと三つ エリンギと三つ エリンギと三つ エリンギと三つ ボース エリンギと三つ エリンギと三つ ボース エリンギと三つ ボース エリンギと三つ エリンギス エリンギン エリンギス エリンギ	
朝 ぶりかけ のり佃煮 梅びしお ゆずみそ ミートボールのトマト煮 ふりかけ 白菜とニラの味噌汁 木菜と玉ねぎの味噌汁 南瓜と白菜の味噌汁 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ポテトサラダ エリンギと三つ 牛乳 コーグルト ジョア 牛乳 リかんちんそば ご飯 ぶりのしそ風味焼き しゅうまい ほうれん草のしらす和え 冬瓜の煮物 どんまいの煮物 グリーンサラダ 南瓜の甘煮 南瓜の甘煮	イムレノ イムレノ
白菜とニラの味噌汁 牛乳 水菜と玉ねぎの味噌汁 キ乳 面瓜と白菜の味噌汁 ヨーグルト 玉ねぎと豆苗の味噌汁 ジョア ポテトサラダ 牛乳 エリンギと三つ キ乳 ご飯 ぶりのしそ風味焼き 切干大根の煮物 けんちんそば しゅうまい ほうれん草のしらす和え ご飯 野菜コロッケ 冬瓜の煮物 ひじきご飯 さわらの照り焼き ぜんまいの煮物 ご飯 ピザ風チキン グリーンサラダ ご飯 さばの磯辺焼き 南瓜の甘煮	たいみそ
牛乳 キ乳 ヨーグルト ジョア 牛乳 ヨーグルト ご飯 けんちんそば ご飯 ひじきご飯 ご飯 ぶりのしそ風味焼き しゅうまい 野菜コロッケ さわらの照り焼き ピザ風チキン さばの磯辺焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のしらす和え 冬瓜の煮物 ぜんまいの煮物 グリーンサラダ	
 ご飯 ぶりのしそ風味焼き 切下大根の煮物 ば飯 野菜コロッケ 冬瓜の煮物 その成素物 び飯 ご飯 さわらの照り焼き ぜんまいの煮物 ブリーンサラダ 両瓜の甘煮 	
ぶりのしそ風味焼き しゅうまい 野菜コロッケ なわらの照り焼き でザ風チキン はずれん草のしらす和え 冬瓜の煮物 さわらの照り焼き ぜんまいの煮物 さばの磯辺焼き 南瓜の甘煮	牛乳
昼 切干大根の煮物 ほうれん草のしらす和え 冬瓜の煮物 ぜんまいの煮物 がリーンサラダ 南瓜の甘煮	ご飯
しいんげんのお湯し、 黄桃矢 きゅうりの胡麻マヨ和え いちごんース マンゴー矢 しんげんのポン	ひじきの煮物
V7017700010g0	アスパラの和え物
かぶと青梗菜の味噌汁 もやしと青ネギの味噌汁 なめことかいわれの味噌汁 青梗菜と人参のスープ かまぼこと小松	松菜のすまし汁 茄子と三つ葉のすまし汁
おやつ ケーキ サッァマイモとリンゴのパウンドケーキ 薄皮饅頭(芋あん) 抹茶バウム 卵ケーキ 白あんドーナツ	ツ コーヒーゼリー
 	ご飯
豚肉のスタミナ炒め 赤魚の生姜煮 牛肉のオイスター炒め 鶏肉の治部煮 鮭の西京焼き 中華風うま煮	
タ もやしときくらげの和え物 春菊の酢味噌和え プロッコリーのくるみ和え 小松菜の磯和え 野菜のとろろ和え ほうれん草の辛	
たくあん漬け つぼ漬け は清け 金時豆 しその実漬け 昆布佃煮	白花豆
えのきと白ネギの味噌汁 お麩と三つ葉のすまし汁 かぶとニラの味噌汁 舞茸と葉大根の味噌汁 かぶと水菜のすまし汁 油揚げときぬさ	
1518kcal・たんぱく質62.6g	
で飯 で飯 で飯 で飯 ロールパン で飯 ロールパン がわせ	28日 29日
高野豆腐の煮物 茄子の味噌炒め ウインナーソテー 鶏大根 チョコクリーム がんもの煮物	28日 29日 ご飯
朝 ふりかけ 梅びしお ゆずみそ のり佃煮 スクランブルエッグ たいみそ	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子
舞茸と葉大根の味噌汁 大根と青ネギのすまし汁 人参と白ネギの味噌汁 里芋ときぬさやの味噌汁 ごぼうサラダ さつま芋と玉ね	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ
牛乳 ヤクルト ヨーグルト 牛乳 牛乳 ヨーグルト	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁
ご飯 ビーフカレー ご飯 ご飯 握り寿司 ご飯	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子 ふりかけ
	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁
さわらの塩麹焼き イタリアンサラダ ぶりの香味焼き チンジャオロース 茶碗蒸し メンチカツ	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。ふりかけ ねぎの味噌汁 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳
さわらの塩麹焼き イタリアンサラダ ぶりの香味焼き チンジャオロース 茶碗蒸し メンチカツ かぶの煮物 じゃがいもと桜エビの金平 青梗菜の中華サラダ 芋ようかん いんげんの辛し	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁牛乳 ご飯 ばっけの塩焼き
	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁牛乳 ご飯 ばっけの塩焼き
昼 かぶの煮物 白桃缶 じゃがいもと桜エビの金平 青梗菜の中華サラダ 芋ようかん いんげんの辛し ほうれん草のお浸し しめじと三つ葉のスープ ひじきサラダ リンゴムース なすの赤だし味噌汁 黄桃缶	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁牛乳 ご飯 ごの塩焼きビーフン炒めオクラのおかか和え オクラのおかか和え
昼 かぶの煮物 白桃缶 じゃがいもと桜エビの金平 ひじきサラダ カカかめと玉ねぎの味噌汁 青梗菜の中華サラダ カンゴムース コリンゴムース コリンゴムース スのきと白ネギのスープ 芋ようかん なすの赤だし味噌汁 大のきと日ネギのスープ しめじと三つ葉のスープ 大リンゴムース はなすの赤だし味噌汁 しめじとニラの カーボール しゅうじとニラの しゅうじとニラの しゅうじょうのきと日ネギのスープ	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。いかけ 油揚げと青ネギの味噌汁牛乳 ご飯 ばっけの塩焼きビーフン炒めオクラのおかか和えまりの味噌汁 ビーマン味噌汁
昼 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ンじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 アイス風デザート(イチゴ) サスゴムース えのきと白ネギのスープ 芋ようかん なすの赤だし味噌汁 しめじとニラの 和風モンプラン いんげんの辛し 黄桃缶 しめじとニラの	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子ふりかけ ねぎの味噌汁 油揚げと青ネギの味噌汁牛乳 ご飯 ほっけの塩焼きビーフン炒めオクラのおかか和え里芋と水菜の味噌汁バニラババロア
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ンじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 で飯 じゃがいもと桜エビの金平 りンゴムース このきと白ネギのスープ 芋ようかん なすの赤だし味噌汁 なすの赤だし味噌汁 しめじとニラの 別別のきと日ネギのスープ いんげんの辛し 大がいると日ネギのスープ おやつ ご飯 一型 ココアワッフル ご飯 アイス風デザート(イチゴ) ご飯 福栗まんじゅう ご飯 和風モンブラン ご飯 リンゴパイ じで飯	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子ふりかけ ねぎの味噌汁 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き ピーフン炒めオクラのおかか和え里芋と水菜の味噌汁バニラババロアご飯
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 スのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 しめじとニラの しめじとニラの おやつ おやつ 変飯 麻婆春雨 一型アワッフル ご飯 ホキの辛子マヨ焼き アイス風デザート(イチゴ) で飯 ホキの辛子マヨ焼き 福栗まんじゅう で飯 木らの南部焼き 大らの南部焼き 和風モンブラン で飯 赤魚の煮つけ リンゴパイ で飯 豚肉のポン酢炒め	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。りかけ ねぎの味噌汁 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き ピーフン炒め、オクラのおかか和え 里芋と水菜の味噌汁 が味噌汁 里芋と水菜の味噌汁 バニラババロア ご飯 鶏肉の中華風照り焼き
昼 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 スのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ はめじとニラの もめじとニラの カ風モンプラン しめじとニラの しめじとニラの リンゴパイ おやつ ご飯 麻婆春雨 タ ご飯 ホキの辛子マヨ焼き カロッコリーナムル ご飯 ホキの辛子マヨ焼き 五目豆煮 ご飯 ほうれん草のしらす和え ご飯 赤魚の煮つけ おくらのなめ茸和え 豚肉のポン酢炒め きゅうりのカニカマ和え たらの南部焼き ほうれん草の人	28日 29日 ご飯 柚子おろし肉団子。りかけ。 ねぎの味噌汁 油揚げと青ネギの味噌汁・牛乳・ご飯 ばっけの塩焼き・ビーフン炒め・オクラのおかか和え・サース・ロックをおかかれる・型学と水菜の味噌汁・パニラババロア・ご飯・鶏肉の中華風照り焼き・ふきの煮物
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 スのきと白ネギのスープ サンゴムース えのきと白ネギのスープ 芸女の赤だし味噌汁 なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ 山めじと三ラの とめじと三ラの 和風モンブラン リンゴパイ とめじとニラの ざ飯 麻婆春雨 ク ご飯 ホキの辛子マヨ焼き カロッコリーナムル バイン缶 大日豆煮 のぼ漬け ご飯 ほうれん草のしらす和え たまご豆腐 「おくらのなめ茸和え 白菜漬 豚肉のポン酢炒め きゅうりのカニカマ和え あみ佃煮 たらの南部焼き まうれん草の煮 五日豆煮	2 8日 2 9日
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ じゃがいもと桜エビの金平 ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 えのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ はめじと三ラの 大のきと白ネギのスープ 山めじと三ラの を取りしまする で飯 麻婆春雨 カル風モンブラン で飯 下さい 本の辛子マヨ焼き 内団子ときのこの煮込み ほうれん草のしらす和え バイン缶 水菜と白菜のスープ 加風モンブラン で飯 豚肉のポン酢炒め まからのなめ茸和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 ご飯 豚肉のポン酢炒め まなくらのなめ茸和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 たらのなめ茸和え もならのない噌汁 たらの内囲煮 またりのみによれぎの味噌汁 たるろ昆布のすまし汁 かぶと葉大根の	28日 29日 ご飯 抽子おろし肉団子 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き ビーフン炒め オクラのおかか和え 里芋と水菜の味噌汁 バニラババロア ご飯 鶏肉の中華風照り焼き ふきの煮物 べったら漬け もやしとかいわれの味噌汁
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 えのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ はめじとニラの もめじとニラの カ風モンブラン リンゴパイ と飯 下きの平子マヨ焼き 内団子ときのこの煮込み ほうれん草のしらす和え バイン缶 水菜と白菜のスープ ご飯 豚肉のポン酢炒め ちゅうりのカニカマ和え まっれん草の煮 りのかと玉ねぎの味噌汁 ボもの辛子マヨ焼き たらの南部焼き ちゅうりのカニカマ和え まっれん草の煮 りである。 たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 おくらのなめ茸和え もゅうりのカニカマ和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 ちゅうりのカニカマ和え まっれん草の素 とろろ昆布のすまし汁 ほうれん草の煮 かぶと葉大根の 158Kcal・たんぱく質60.1g カがめと玉ねぎの味噌汁 りがぶと葉大根の 158Kcal・たんぱく質60.1g 1438kcal・たんぱく質47.7g 1568kcal・たんぱく質57.1g 1421kcal・たんぱく質59.0g 1558kcal・たんぱく質68.2g 1587kcal・たんぱく質68.2g 1587kcal・たんぱく質68.2g	28日 29日 ご飯 抽子おろし肉団子 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き ビーフン炒め オクラのおかか和え 里芋と水菜の味噌汁 バニラババロア ご飯 鶏肉の中華風照り焼き ふきの煮物 べったら漬け もやしとかいわれの味噌汁んぱく質56.6g 1413kcal・たんぱく質63.7g
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ じゃがいもと桜エビの金平 ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 えのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ はめじと三ラの 大のきと白ネギのスープ 山めじと三ラの を取りしまする で飯 麻婆春雨 カル風モンブラン で飯 下さい 本の辛子マヨ焼き 内団子ときのこの煮込み ほうれん草のしらす和え バイン缶 水菜と白菜のスープ 加風モンブラン で飯 豚肉のポン酢炒め まからのなめ茸和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 ご飯 豚肉のポン酢炒め まなくらのなめ茸和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 たらのなめ茸和え もならのない噌汁 たらの内囲煮 またりのみによれぎの味噌汁 たるろ昆布のすまし汁 かぶと葉大根の	28日 29日 ご飯 抽子おろし肉団子 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き ビーフン炒め オクラのおかか和え 里芋と水菜の味噌汁 バニラババロア ご飯 鶏肉の中華風照り焼き ふきの煮物 べったら漬け もやしとかいわれの味噌汁んぱく質56.6g 1413kcal・たんぱく質63.7g
基 かぶの煮物 ほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 白桃缶 しめじと三つ葉のスープ ひじきサラダ エリンギとかいわれのすまし汁 えのきと白ネギのスープ サンゴムース なすの赤だし味噌汁 えのきと白ネギのスープ はめじとニラの もめじとニラの カ風モンブラン リンゴパイ と飯 下きの平子マヨ焼き 内団子ときのこの煮込み ほうれん草のしらす和え バイン缶 水菜と白菜のスープ ご飯 豚肉のポン酢炒め ちゅうりのカニカマ和え まっれん草の煮 りのかと玉ねぎの味噌汁 ボもの辛子マヨ焼き たらの南部焼き ちゅうりのカニカマ和え まっれん草の煮 りである。 たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 おくらのなめ茸和え もゅうりのカニカマ和え たまご豆腐 かぶと青ネギの味噌汁 ちゅうりのカニカマ和え まっれん草の素 とろろ昆布のすまし汁 ほうれん草の煮 かぶと葉大根の 158Kcal・たんぱく質60.1g カがめと玉ねぎの味噌汁 りがぶと葉大根の 158Kcal・たんぱく質60.1g 1438kcal・たんぱく質47.7g 1568kcal・たんぱく質57.1g 1421kcal・たんぱく質59.0g 1558kcal・たんぱく質68.2g 1587kcal・たんぱく質68.2g 1587kcal・たんぱく質68.2g	28日 29日 ご飯 抽子おろし肉団子 ふりかけ 油揚げと青ネギの味噌汁 牛乳 ご飯 ほっけの塩焼き ビーフン炒め オクラのおかか和え 里芋と水菜の味噌汁 バニラババロア ご飯 鶏肉の中華風照り焼き ふきの煮物 べったら漬け もやしとかいわれの味噌汁んぱく質56.6g 1413kcal・たんぱく質63.7g

1425kcal・たんぱく質54.8g 脂質33.3g・食塩相当量6.8g 11月27日 (木) 握り寿司パーティー☆ ネタの内容は当日までのお楽しみ!