

曜日	月	火	水	あお 誕生日ケーキ	むらさき お弁当	土	しんじゅ お弁当
日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	ご飯 春菊と麩の味噌汁 厚揚げの甘辛煮 ブロッコリーのチーズサラダ (牛乳) 	ご飯 菜の花としめじの味噌汁 小松菜と玉子の炒め物 もやしのゆかり和え (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ベーコンと野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ (牛乳) 	ご飯 春菊と油揚げの味噌汁 彩り団子の煮物 大根のゆず和え (牛乳)	ご飯 はんぺんとニラの味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 春菊とさつまいもの味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーのごま和え (牛乳) 	ご飯 イワシつみれとわかめの味噌汁 千草卵焼き 白菜のわさび和え (牛乳)
昼食	中華丼 わかめスープ 蒸し餃子 青梗菜の桜和え 	ロールパン クリームシチュー 南瓜とソーセージのソテー キャベツとレーズンのサラダ	里芋ご飯 玉子と大根葉の味噌汁 ほっけのごま焼き 舞茸と豆腐のふんわり天 <b>和食の日献立</b> 	三色ご飯 冬瓜と青葱の味噌汁 カニコロッケ ブロッコリーサラダ 	ご飯 高野豆腐とオクラの味噌汁 鱈の西京焼き 蓮根の炒り煮 法蓮草のお浸し	野菜たっぷりうどん 厚焼き玉子 小松菜の白和え 	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉のカレー焼き 茄子とベーコンのソテー 菜の花のチーズサラダ
間食	お汁粉 	やわらかおかきまたはピーチゼリー	きな粉プリン 	金時豆蒸しパンまたはババロア	黒糖寒天	フルーツヨーグルト 	リンゴ羊羹 
夕食	ご飯 茄子とニラの味噌汁 鶏肉の土佐煮 もずくの酢の物 	ご飯 麩といんげんの味噌汁 ぶり大根 ハムとごぼうのサラダ	ご飯 えのきスープ 麻婆茄子 白菜の甘酢和え 	ご飯 しめじと菜の花の味噌汁 カレイの煮付け じゃが芋の明太炒め	ご飯 わかめと大根葉の味噌汁 海老団子の中華煮 青梗菜のサラダ	ご飯 麩と青葱のすまし汁 豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物	ご飯 豆腐と絹さやの味噌汁 白身魚フライ ひじきの煮物 
エネルギー	1479 kcal	1480 kcal	1483 kcal	1473 kcal	1477 kcal	1478 kcal	1474 kcal
蛋白質	62.4 g	62.5 g	55.2 g	59.3 g	59.0 g	59.7 g	56.7 g
食塩量	7.4 g	7.6 g	7.3 g	7.5 g	7.2 g	7.8 g	7.2 g