



## こんだてひょう

	あさごはん	ひるごはん	よるごはん	いちにちのえいようりょう	
11/24 (月)	ごはん みそしる なっとう しろなとさつまあげのにびたし きんざんじみそ ぎゅうにゅう	ごもくうまにどん おすいもの ツナとじやがいものいたために チンゲンサイのわふうあえ	ごはん みそしる さばのしおこうじやき かぶときぬあげのにもの はくさいのゆかりあえ フルーツ(バナナ)	エネルギー	2188 kcal
				たんぱくしつ	76.8 g
				しつ	64.2 g
				たんすいかぶつ	336.6 g
				てぶん	12.3 mg
				しょくえんそうとうりょう	8.3 g
11/25 (火)	ごはん みそしる だいこんのそぼろに チンゲンサイとカニカマのあえもの ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう	にくそば れんこんのピリカラいため コーヒーゼリー	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ とうがんとえびのコンソメに フルーツかん(おうとう) こうのもの(あかしこのみづけ)	エネルギー	2091 kcal
				たんぱくしつ	70.6 g
				しつ	66 g
				たんすいかぶつ	305.9 g
				てぶん	8.2 mg
				しょくえんそうとうりょう	9 g
11/26 (水)	ごはん みそしる やさいつつりのもの はくさいのいそあえ うめびしお ぎゅうにゅう	~ほっかいどうのみどころごぜん~ びばいのとりめし ジンギスカンふう じゃがバター ラーメンサラダ メロンゼリー	ごはん みそしる しろみざかなのバジルやき かぼちゃのにもの ほうれんそうとちくわのおひたし フルーツ(りんご)	エネルギー	2084 kcal
				たんぱくしつ	70 g
				しつ	54 g
				たんすいかぶつ	336.1 g
				てぶん	6.4 mg
				しょくえんそうとうりょう	8.1 g
11/27 (木)	ごはん みそしる オムレツ マカロニサラダ ふりかけ(しそ) ぎゅうにゅう	ごはん すまじる さばのこうみやき なすのみそいため フルーツかん(マンゴー)	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき だいこんとさつまあげのにもの はたけなのおかかあえ フルーツ(オレンジ)	エネルギー	2111 kcal
				たんぱくしつ	71.1 g
				しつ	68.5 g
				たんすいかぶつ	310.6 g
				てぶん	7.8 mg
				しょくえんそうとうりょう	7.4 g
11/28 (金)	ごはん みそしる ピーマンとベーコンのソテー ほうれんそうとツナのあえもの たいみそ ぎゅうにゅう	ハヤシライス キャベツソテー ピーチゼリー	ごはん みそしる あじのごましようゆやき ぶたにくとじやがものにもの フルーツ(りんご) もずくす	エネルギー	2092 kcal
				たんぱくしつ	69.6 g
				しつ	52.4 g
				たんすいかぶつ	342.2 g
				てぶん	6.6 mg
				しょくえんそうとうりょう	7.4 g
11/29 (土)	ごはん ぐだくさんじる (はくさい、だいこん、にんじん ねぎ、さつまいも) がんものにもの ヨーグルト	ごはん ちゅうかスープ マーボードウフ はるさめサラダ ポテトのバターいため	ごはん みそしる チキンカツ とうがんのえびあんかけ フルーツかん(キウイ) こうのもの(しばづけ)	エネルギー	2075 kcal
				たんぱくしつ	60.4 g
				しつ	56.5 g
				たんすいかぶつ	336.8 g
				てぶん	7.6 mg
				しょくえんそうとうりょう	9.2 g
11/30 (日)	ごはん ぐだくさんとんじる (さといも、ぶたにく、ねぎ だいこん、にんじん) とりにくのやさいまき ヨーグルト	チャーハン ワンタンスープ あんかけぎょうざ カニカマサラダ	ごはん みそしる おうごんカレイのやきびたし さつまいもとこんぶのにもの フルーツかん(みかん) きゅうりのしょうがしょうゆあえ	エネルギー	2211 kcal
				たんぱくしつ	68.1 g
				しつ	62.3 g
				たんすいかぶつ	347.7 g
				てぶん	6.2 mg
				しょくえんそうとうりょう	8.8 g

