



	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん						<b>11月15日</b>  鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁	<b>11月16日</b>
						Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8	
おひるごはん	<b>11月17日</b>  カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	<b>11月18日</b> 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	<b>11月19日</b> けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(柿)	<b>11月20日</b> 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	<b>11月21日</b> 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	<b>11月22日</b>  鉄分強化！ふいかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(柿)	<b>11月23日</b> 勤労感謝の日
	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.4/4.9/43.1/0.7	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.9/6.8/37.6/0.8	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/12.9/10.0/43.1/0.8	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	
おひるごはん	<b>11月24日</b> 振替休日	<b>11月25日</b>  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	<b>11月26日</b>  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	<b>11月27日</b>  コーンピラフ 煮込みハンバーグ สปาゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	<b>11月28日</b>  ●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)	<b>11月29日</b>  鉄分強化！ふいかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁	<b>11月30日</b>
		Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.7/8.3/40.1/0.6	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/10.9/12.3/55.0/1.1	Kcal/たんぱくg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/13.5/7.3/44.7/0.8	Kcal/たんぱく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。