

11月 喫茶たんぽぽ 献立表



月	火	水	木	金
			1日 ご飯 若布と大根の味噌汁 肉野菜炒め カリフラワーとコーンのごまドレ和え	2日 ビビンバ丼 玉子とザーサイの中華スープ 春雨サラダ オレンジ
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.4 g 塩分 4.2 g 野菜の量 286 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.0 g 塩分 4.0 g 野菜の量 155 g
5日 ご飯 白菜とお麩の味噌汁 ささみチーズカツ 長芋白煮	6日 ご飯 さつま芋となめこの味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 竹輪とピーマンの炒り煮	7日 ご飯 若布と蒲鉾の清し汁 牛すき焼き風 里芋のごま味噌和え	8日 ご飯 じゃが芋とお麩の味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒り煮	9日 ご飯 玉子と青菜の中華スープ 家常豆腐 切干大根の中華サラダ
エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.2 g 塩分 3.0 g 野菜の量 161 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.4 g 塩分 2.7 g 野菜の量 153 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 18.6 g 塩分 3.2 g 野菜の量 236 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 11.5 g 塩分 3.3 g 野菜の量 126 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 21.4 g 塩分 3.3 g 野菜の量 153 g
12日 ご飯 お麩と若布の味噌汁 和風ハンバーグ きのこソース かにかまサラダ	13日 ご飯 里芋と小松菜の味噌汁 鶏肉の南蛮漬け 蓮根土佐煮	14日 ご飯 ワンタンスープ 海鮮塩炒め ポテトとコーンのマヨ和え	15日 ご飯 豚肉のカレームニエル 野菜のコンソメ煮 グレープフルーツ	16日 ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 魚のゆかり揚げ 若布と白滝の七味煮
エネルギー 717 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.1 g 塩分 3.8 g 野菜の量 169 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 11.1 g 塩分 2.6 g 野菜の量 180 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 17.7 g 塩分 3.2 g 野菜の量 244 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.5 g 塩分 1.3 g 野菜の量 170 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2.6 g 野菜の量 149 g
19日 ご飯 にゅうめんの味噌汁 鶏肉と根菜の旨煮 オクラとエノキの梅おかが和え	20日 ご飯 キャベツとマカロニのスープ 豚肉のチーズ衣焼き エンドウのピーナッツ和え	21日 季節メニュー ご飯 お麩と青梗菜の味噌汁 牛肉とたつぷりきのこのしくれ煮 さつま芋サラダ	22日 ご飯 キャベツと玉葱の味噌汁 ぶりの照焼き 鶏肉と里芋の煮物	23日
エネルギー 667 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 11.3 g 塩分 3.4 g 野菜の量 228 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 23.7 g 塩分 2.8 g 野菜の量 145 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.8 g 塩分 2.2 g 野菜の量 257 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 8.4 g 塩分 2.7 g 野菜の量 165 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 野菜の量 g
26日 ご飯 マカロニスープ ハンバーグ デミグラスソース シーフードサラダ	27日 ご飯 けんちん風味噌汁 サバの味噌煮 刻み昆布の煮物	28日 ご飯 素麺としめじの味噌汁 鶏のから揚げ 香味ソース 玉子ともやしの炒め物	29日 豚焼肉丼 ニラとはんぺんの中華スープ じゃが芋の塩ナムル フルーツみつ豆	30日 ご飯 舞茸と白菜の味噌汁 魚の磯辺揚げ 五目豆煮
エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.0 g 塩分 4.1 g 野菜の量 186 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.4 g 塩分 4.1 g 野菜の量 114 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 17.6 g 塩分 3.0 g 野菜の量 142 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g 塩分 3.1 g 野菜の量 185 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.5 g 塩分 2.2 g 野菜の量 173 g

野菜の量は野菜のほか、きのこ、海藻、いも、豆類を含みます。