



平成27年11月・12月予定献立表



11/16 (月) ~ 11/18 (水)	11/19 (木) ~ 11/21 (土)	11/24 (火) ~ 11/25 (水)	11/26 (木) ~ 11/28 (土)	11/30 (月) ~ 12/2 (水)
<p>お好み焼き おにぎり のっぺい汁</p>  <p>(553kcal 塩分 2.3g)</p>	<p>ご飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ フルーツ</p>  <p>(639kcal 塩分 2g)</p>	<p>ご飯 牛肉とレタスのオイスターソース炒め 切干大根の煮物 漬物 吉野汁</p> <p>(577kcal 塩分 3.4g)</p>	<p>ご飯 豚ひき肉と春雨の炒め物 かぼちゃサラダ わかめスープ</p> <p>(645kcal 塩分 4.3g)</p>	<p>ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し きんぴらごぼう 漬物 味噌汁</p> <p>(491kcal 塩分 3.4g)</p>
<p>かぼちゃマフィン (259kcal塩分0.2g)</p>	<p>お豆腐ブラウニー (159kcal塩分0.2g)</p>	<p>バナナケーキ (169kcal塩分0.1g)</p>	<p>ホットケーキ (521kcal塩分1.0g)</p>	<p>わらび餅 (151kcal塩分0g)</p>

12/3 (木) ~ 12/5 (土)	12/7 (月) ~ 12/9 (水)	12/10 (木) ~ 12/12 (土)	12/14 (月) ~ 12/16 (水)
<p>ご飯 ハンバーグ ふろふき大根 きゅうりとわかめの二杯酢 味噌汁</p> <p>(628kcal 塩分 4.4g)</p>	<p>ご飯 豚の生姜焼き もやしのカレー炒め なすの煮おろし 味噌汁</p>  <p>(681kcal 塩分 3.3g)</p>	<p>炊き込みご飯 鶏団子と大根の煮物 切干大根の煮物 漬物 味噌汁</p>  <p>(605kcal 塩分 4.4g)</p>	<p>天丼 ひじき煮 漬物 味噌汁</p> <p>(549kcal 塩分 3.7g)</p>
<p>りんごマフィン (298kcal塩分0.3g)</p>	<p>チョコケーキ (172kcal塩分0.1g)</p>	<p>おからドーナツ (149kcal塩分0.2g)</p>	<p>りんごケーキ (206kcal塩分0.1g)</p>

