

11月のこんだて

<p><u>2</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・さつまいもの昆布煮 (さつまいも、刻み昆布) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、白菜) ・大根のみそ汁</p>		<p><u>4</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜の煮物 (大根、人参、れんこん) ・白菜のお浸し (白菜、小松菜、人参、のり) ・さつまいものみそ汁</p>	<p><u>5</u>・ごはん ・ぶりと大根の煮物 ・白菜と柿の甘酢和え (白菜、柿、かぶ、わかめ) ・ぬか漬け ・具だくさんみそ汁</p>	<p><u>6</u>・ごはん ・車麩のから揚げ ・おから煮 (おから、れんこん、油揚げ) ・大根サラダ (大根、人参、きょうな、ごま) ・わかめのみそ汁</p>	<p><u>7</u>・ごはん ・里芋のそぼろ煮 (豚ひき肉、生揚げ、里芋) ・小松菜のごま和え (小松菜、油揚げ、ごま) ・すまし汁</p>
<p>・黒米おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>甘酢大根・フルーツ</p>		<p>・栗の蒸しパン ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</p>	<p>・大根菜のおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>れんこん</p>	<p>・パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p><u>9</u>・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ふろふき大根 ・ほうれん草のお浸し (ほうれん草、白菜、じゃこ) ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p><u>10</u>・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・根菜とひじきの煮物 (ごぼう、人参、高野豆腐) ・白菜とおかか和え (白菜、小松菜、かつお節) ・えのきのみそ汁</p>	<p><u>11</u>・ごはん ・鶏手羽元と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・チンゲン菜のお浸し (チンゲン菜、白菜、油揚げ) ・キャベツのみそ汁</p>	<p><u>12</u>・ごはん ・さばのみそ煮 ・キャベツののり和え (キャベツ、のり、わかめ) ・ぬか漬け ・根菜のみそ汁</p>	<p><u>13</u>・雑穀ごはん ・鮭とじゃか芋グラタン (鮭、玉ねぎ、じゃか芋、豆乳) ・れんこんサラダ (白菜、りんご、ひよこ豆) ・玉ねぎスープ</p>	<p><u>14</u>・ごはん ・ししゃも ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン) ・山野菜サラダ (キャベツ、かぶ、いんげん) ・ポトフ風スープ</p>
<p>・きぬかつぎ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・雑穀おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・りんごケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</p>	<p>・塩昆布おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>	<p>・れんこんもち ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・かぼちゃもち ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>
<p><u>16</u>・ごはん ・ほっけ ・ひじきの煮物 (ごぼう、ひよこ豆、里芋) ・小松菜のごま和え (小松菜、白菜、人参、ごま) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p><u>17</u>・麦ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、しらたき) ・もやしのおかか和え (もやし、チンゲン菜) ・小松菜のみそ汁</p>	<p><u>18</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・根菜サラダ (キャベツ、ごぼう、れんこん) ・さつまいもの煮物 (さつまいも、刻み昆布) ・まいたけのみそ汁</p>	<p><u>19</u> ・白菜とじゃこのパスタ (鶏ひき肉、しらす、玉ねぎ) ・かぼちゃサラダ ・小松菜の磯和え (小松菜、キャベツ、のり) ・大根のスープ</p>	<p><u>20</u> 防災の日 献立</p>	<p><u>21</u>・ごはん ・揚げ出し豆腐 (豆腐、なす、大根) ・小松菜のおかか和え (小松菜、キャベツ、人参) ・具だくさん汁</p>
<p>・鶏ごぼうごはん ・<input checked="" type="checkbox"/>大根</p>	<p>・人参のケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・ふかしじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p>・のり巻きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>たくあん・フルーツ</p>	<p>・パン ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p>・おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</p>
	<p><u>24</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆) ・大根と白菜の梅和え (キャベツ、小松菜、油揚げ) ・具だくさん汁</p>	<p><u>25</u>・ほうとううどん (かぼちゃ、ねぎ、しめじ) ・魚の蒸し焼き (キャベツ、玉ねぎ、いんげん) ・切干とかぶの磯和え (切干大根、白菜、人参、のり)</p>	<p><u>26</u> 芋煮会</p>	<p><u>27</u>・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら、豆腐) ・れんこんサラダ (小松菜、ごぼう、れんこん) ・わかめスープ</p>	<p><u>28</u>・ごはん ・がんも昆布の煮物 (がんもどき、人参、大根) ・小松菜のお浸し (小松菜、白菜、しらす) ・豚汁</p>
<p>・芋かん ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>		<p>・さつまいもごはんの ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干・おにぎり</p>	<p>・栗の渋皮煮 ・<input checked="" type="checkbox"/>れんこん・フルーツ</p>	<p>・佃煮おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p>・きつねうどん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>
<p><u>30</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、ごぼう、れんこん) ・ひじきの和え物 (キャベツ、人参、ごま) ・しめじのみそ汁</p>					
<p>・赤飯おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>					

予定栄養量:エネルギー…557 kcal たんぱく質…20.1g 脂質…12.6g 食塩…2.2g

