

11月霜月



世界に誇れる和食

「和食の日」がある今月は、日本の食文化を見つめ直し、和食の魅力を再発見しましょう！

202611 TL

11/7
土

行事食 -立冬-

この日から暦の上では冬が始まります。
日が短くなり、寒さを感じ始めるこの時期に
温かい鍋を囲んで心も身体も
ポカポカになっていただきたいという
想いを込めた献立です！



- 寄せ鍋
- わかめの生姜煮
- 柿なます

11/24
火

ご当地グルメ【富山県】



- ぶり大根
- 根菜のいとし煮
- よごし風ごま味噌和え
- いちじくジュレ



ぶりの水揚げ量全国屈指の富山県の
名物「ぶり大根」に、郷土料理の「いとし煮」と
「よごし風ごま味噌和え」を合わせました。
富山で愛され続けるほっとする味わいを、
ぜひお楽しみください。

11/1
日

おついたち



- 赤飯 ● 白身魚のきのこあんかけ
- 豆腐けんちん煮
- カリフラワーと小松菜のお浸し



和食文化の保護や継承を推進するため、
11月24日（いいにほんしょく）の語呂合わせから、
「和食の日」と制定されました。

和食は、素材の味を引き立てる味付けや季節感を大切に、
日本の伝統的な食文化です。うま味が凝縮した「だし」、
発酵調味料を取り入れた繊細な味付けが特徴です。
2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

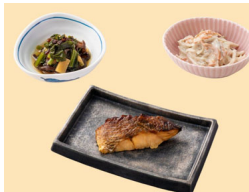


〈12月のお知らせ〉2026年人気メニュー大集合

Cook Deli
クックデリ

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ いんげんのくたくた きざみ漬け	高野豆腐の卵とじ 大根の煮物 高菜梅酢漬	肉団子のケチャップ煮 野菜のスープ煮 ツナマヨコーン	ちくわと昆布の炒り煮 さつま芋の甘煮 白菜の漬物	大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 小松菜のナムル	大根と里芋のそぼろあん 青菜とピーマンのカラフル炒め 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 ラタトゥイユ 3色豆のツナマヨサラダ
	エネルギー 157 kcal 蛋白質 6.72 g 脂質 11.22 g 炭水化物 8.23 g 食塩 1.15 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 9.43 g 脂質 7.00 g 炭水化物 11.64 g 食塩 1.62 g	エネルギー 185 kcal 蛋白質 10.69 g 脂質 7.18 g 炭水化物 19.43 g 食塩 1.63 g	エネルギー 98 kcal 蛋白質 3.42 g 脂質 1.51 g 炭水化物 20.24 g 食塩 1.22 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 5.68 g 脂質 4.88 g 炭水化物 12.01 g 食塩 1.27 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 4.21 g 脂質 3.66 g 炭水化物 10.83 g 食塩 1.38 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 4.11 g 脂質 8.14 g 炭水化物 13.16 g 食塩 1.24 g
昼食							
	赤飯（北海道産小豆使用） 白身魚のきのこあんかけ 豆腐けんちん煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	チーズ入りチキンカツ マカロニのバセリソテー（付け合わせ） キャベツのコンソメ煮 人参とピーマンの胡麻和え	ちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう きゅうりの和え物	めめけの焼き浸し からし菜ときくらげの田舎風 ごぼうサラダ	キャベツ入りメンチカツ トマトソースのスパゲティ（付け合わせ） 切干大根とベーコンのスープ煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	あじの蒲焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 豆乳がんともの含め煮 おくらのお浸し	寄せ鍋 わかめの生姜煮 柿なます
	エネルギー 170 kcal 蛋白質 11.27 g 脂質 5.52 g 炭水化物 20.56 g 食塩 1.94 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 10.42 g 脂質 9.78 g 炭水化物 26.49 g 食塩 1.32 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 5.92 g 脂質 12.22 g 炭水化物 21.09 g 食塩 2.60 g	エネルギー 149 kcal 蛋白質 13.70 g 脂質 6.30 g 炭水化物 11.09 g 食塩 1.20 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 9.34 g 脂質 24.33 g 炭水化物 31.71 g 食塩 2.18 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 13.94 g 脂質 5.89 g 炭水化物 10.83 g 食塩 1.47 g	エネルギー 245 kcal 蛋白質 16.36 g 脂質 5.03 g 炭水化物 34.07 g 食塩 2.97 g
夕食							
	ポークチャップ マッシュポテト 根菜サラダ	にしんの生姜煮 さつま芋のそぼろ煮 もやしの酢の物	さわらの西京焼き 味付け花人参（付け合わせ） 卵の花 ほうれん草のお浸し	マーボー茄子 ごま油香るビーフン きゅうりの中華和え	黒ガレイの煮付け ひじき煮 白菜とぶなしめじのお浸し	チキンステーキ マカロニのバセリソテー（付け合わせ） いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ	だし香る和風とんてき きんぴらごぼう キャベツのレモンマリネ
	エネルギー 249 kcal 蛋白質 14.31 g 脂質 12.08 g 炭水化物 21.49 g 食塩 2.27 g	エネルギー 198 kcal 蛋白質 13.52 g 脂質 9.72 g 炭水化物 16.74 g 食塩 1.43 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 16.87 g 脂質 7.70 g 炭水化物 13.41 g 食塩 1.23 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 15.49 g 脂質 7.61 g 炭水化物 17.43 g 食塩 1.78 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 11.59 g 脂質 2.12 g 炭水化物 10.29 g 食塩 1.91 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 20.03 g 脂質 18.21 g 炭水化物 12.22 g 食塩 1.77 g	エネルギー 292 kcal 蛋白質 16.72 g 脂質 15.98 g 炭水化物 20.09 g 食塩 2.41 g
合計	エネルギー 576 kcal 蛋白質 32.30 g 脂質 28.82 g 炭水化物 50.28 g 食塩 5.36 g	エネルギー 571 kcal 蛋白質 33.37 g 脂質 26.50 g 炭水化物 54.87 g 食塩 4.37 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 33.48 g 脂質 27.10 g 炭水化物 53.93 g 食塩 5.46 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 32.61 g 脂質 15.42 g 炭水化物 48.76 g 食塩 4.20 g	エネルギー 588 kcal 蛋白質 26.61 g 脂質 31.33 g 炭水化物 54.01 g 食塩 5.36 g	エネルギー 516 kcal 蛋白質 38.18 g 脂質 27.76 g 炭水化物 33.88 g 食塩 4.62 g	エネルギー 678 kcal 蛋白質 37.19 g 脂質 29.15 g 炭水化物 67.32 g 食塩 6.62 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

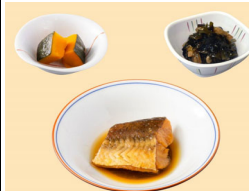
Tライト献立

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	厚焼玉子 小松菜と薄揚げの煮びたし きざみ漬け	厚揚げの野菜あんかけ なすのソテー風 金時豆	ふわとろスクランブルエッグ 野菜のスープ煮 粒マスタード入りポテトサラダ	肉団子の照焼 カリフラワーの豆乳クリーム和え きくらげ生姜	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり 豆とコーンのオーロラソース和え	焼きさばK 切り昆布と油揚げの煮物 千切沢庵漬	厚切りハム キャベツのクリーム煮 カリフラワーのサラダ
	エネルギー 87 kcal 蛋白質 5.42 g 脂質 4.51 g 炭水化物 6.84 g 食塩 1.12 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 5.78 g 脂質 5.80 g 炭水化物 11.69 g 食塩 0.85 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 5.73 g 脂質 12.85 g 炭水化物 13.80 g 食塩 1.06 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 8.19 g 脂質 7.30 g 炭水化物 12.22 g 食塩 1.84 g	エネルギー 125 kcal 蛋白質 5.63 g 脂質 5.45 g 炭水化物 15.59 g 食塩 1.46 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 7.70 g 脂質 6.91 g 炭水化物 5.75 g 食塩 1.27 g	エネルギー 111 kcal 蛋白質 7.52 g 脂質 5.63 g 炭水化物 8.43 g 食塩 1.26 g
昼食							
	鶏ももの唐揚げ NK 茹でブロッコリー (付け合わせ) マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ	白身魚フライ タルタルソース SM トマトソースのスパゲティ (付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え	マーボー豆腐 しゅうまい 切干大根のピクルス	とろろそば(温) ちくわの磯辺揚げ キャベツの辛子和え	にしの山椒煮 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え	海老入りかき揚げ丼 レバーの甘辛煮 キャベツとコーンのお浸し	あじの煮付け さつま芋のそぼろ煮 大根なます
	エネルギー 309 kcal 蛋白質 18.43 g 脂質 14.73 g 炭水化物 28.08 g 食塩 1.91 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 10.15 g 脂質 12.58 g 炭水化物 25.37 g 食塩 1.29 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 8.35 g 脂質 5.55 g 炭水化物 20.17 g 食塩 1.70 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 11.69 g 脂質 4.72 g 炭水化物 52.02 g 食塩 2.13 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 11.49 g 脂質 9.20 g 炭水化物 13.32 g 食塩 1.38 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 10.14 g 脂質 13.48 g 炭水化物 27.56 g 食塩 1.67 g	エネルギー 126 kcal 蛋白質 13.03 g 脂質 3.21 g 炭水化物 13.21 g 食塩 1.32 g
夕食							
	さわらの漬け焼き 味付け花人参 (付け合わせ) しろ菜とちくわの煮浸し レンコンの梅おかかマヨサラダ	鶏つくねと大根の煮物 かに玉風かまぼこ	生姜香るタラの竜田揚げ 人参とわかめの土佐煮 K 根菜サラダ	白身魚のケチャップ煮 具沢山野菜の煮込み おからとツナのサラダ	鶏むねのタンドリーチキン マッシュポテト ひじきとみずくわいのサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	豚肉の卵とじ ピーマン 小松菜のナムル
	エネルギー 174 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 9.70 g 炭水化物 8.30 g 食塩 1.40 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 12.55 g 脂質 10.52 g 炭水化物 19.04 g 食塩 2.05 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 14.58 g 脂質 12.82 g 炭水化物 16.62 g 食塩 1.27 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 11.81 g 脂質 8.66 g 炭水化物 15.63 g 食塩 1.36 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 17.03 g 脂質 7.93 g 炭水化物 11.88 g 食塩 1.70 g	エネルギー 218 kcal 蛋白質 13.78 g 脂質 8.15 g 炭水化物 23.88 g 食塩 1.49 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 12.31 g 脂質 14.88 g 炭水化物 13.91 g 食塩 1.90 g
合計	エネルギー 569 kcal 蛋白質 38.45 g 脂質 28.94 g 炭水化物 43.22 g 食塩 4.43 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 28.48 g 脂質 28.90 g 炭水化物 56.10 g 食塩 4.19 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 28.66 g 脂質 31.22 g 炭水化物 50.59 g 食塩 4.03 g	エネルギー 618 kcal 蛋白質 31.69 g 脂質 20.68 g 炭水化物 79.87 g 食塩 5.33 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 34.15 g 脂質 22.58 g 炭水化物 40.79 g 食塩 4.54 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 31.62 g 脂質 28.54 g 炭水化物 57.19 g 食塩 4.43 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 32.86 g 脂質 23.72 g 炭水化物 35.55 g 食塩 4.48 g
	★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

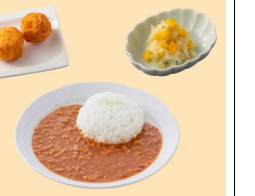
Tライト献立

11月献立表

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	大根と里芋のそぼろあん キャベツと薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	根菜入りつくね 青菜とピーマンのカラフル炒め しば漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め ひじきのサラダ	ぶりのみりん醤油焼き セロリと人参のごまきんぴら きくらげ生姜	大豆のカレー煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ポテトサラダ	高野豆腐の卵とじ ピーマン 北海道産昆布の佃煮	肉団子のケチャップ煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ
	エネルギー 73 kcal 蛋白質 3.52 g 脂質 1.65 g 炭水化物 12.12 g 食塩 1.38 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 7.50 g 脂質 6.90 g 炭水化物 10.98 g 食塩 1.28 g	エネルギー 118 kcal 蛋白質 3.70 g 脂質 5.81 g 炭水化物 13.76 g 食塩 1.41 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 8.27 g 脂質 9.31 g 炭水化物 7.70 g 食塩 0.64 g	エネルギー 123 kcal 蛋白質 6.00 g 脂質 4.88 g 炭水化物 17.01 g 食塩 1.31 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.78 g 脂質 7.48 g 炭水化物 18.32 g 食塩 1.90 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 7.60 g 脂質 7.17 g 炭水化物 20.31 g 食塩 1.86 g
昼食							
	鶏の西京焼き ひじき煮 オクラとろろ	親子丼 豆の煮物 白菜とぶなしめじのお浸し	チーズ入りチキンカツ 人参のグラッセ（付け合わせ） クックデリのだし巻き卵 カリフラワーと小松菜のお浸し	おろしハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） さつま芋の甘煮 キャベツとコーンのお浸し	ソース焼きそば ナゲット きゅうりの和え物	一口とんかつ 茹でキャベツ人参（付け合わせ） 切干大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	カレイの中華あんかけ さつま芋のレモン煮 人参と蒸し鶏の和え物
	エネルギー 226 kcal 蛋白質 14.74 g 脂質 12.12 g 炭水化物 16.01 g 食塩 2.05 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 10.30 g 脂質 6.80 g 炭水化物 15.14 g 食塩 1.99 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 13.62 g 脂質 8.89 g 炭水化物 23.48 g 食塩 1.34 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 11.23 g 脂質 18.61 g 炭水化物 29.09 g 食塩 1.71 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 16.26 g 脂質 21.00 g 炭水化物 57.10 g 食塩 3.24 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 13.51 g 脂質 11.19 g 炭水化物 25.67 g 食塩 1.17 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 13.14 g 脂質 8.29 g 炭水化物 24.94 g 食塩 0.93 g
夕食							
	赤魚のトマトカレー煮 いんげんと人参のソテー スパゲティーサラダ	白身魚のレモンソテー ポテトフライ（付け合わせ） 具沢山野菜の煮込み ブロッコリーの胡麻和え	牛肉の甘辛 マカロニのトマトソース炒め チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	鶏むねのマーマレード煮 なすのソテー風 ごぼうサラダ	タラの煮物 かぼちゃの含め煮 わかめのさっぱり和え	さんまの塩焼き 甘酢しょうが（付け合わせ） 小松菜と薄揚げの煮びたし カリフラワーのマリネ	肉じゃが 切り昆布と油揚げの煮物 もやしのごま和え
	エネルギー 169 kcal 蛋白質 12.31 g 脂質 7.08 g 炭水化物 15.28 g 食塩 1.50 g	エネルギー 146 kcal 蛋白質 11.70 g 脂質 8.81 g 炭水化物 7.96 g 食塩 1.31 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 9.24 g 脂質 18.60 g 炭水化物 18.02 g 食塩 1.66 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 14.58 g 脂質 8.52 g 炭水化物 16.61 g 食塩 1.98 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 14.29 g 脂質 2.73 g 炭水化物 13.52 g 食塩 1.50 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 11.36 g 脂質 14.43 g 炭水化物 6.92 g 食塩 1.36 g	エネルギー 174 kcal 蛋白質 9.24 g 脂質 6.19 g 炭水化物 23.36 g 食塩 2.29 g
合計	エネルギー 467 kcal 蛋白質 30.57 g 脂質 20.85 g 炭水化物 43.41 g 食塩 4.93 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 29.50 g 脂質 22.51 g 炭水化物 34.08 g 食塩 4.58 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 26.56 g 脂質 33.30 g 炭水化物 55.26 g 食塩 4.41 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 34.08 g 脂質 36.44 g 炭水化物 53.40 g 食塩 4.33 g	エネルギー 708 kcal 蛋白質 36.55 g 脂質 28.61 g 炭水化物 87.63 g 食塩 6.05 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 34.65 g 脂質 33.10 g 炭水化物 50.91 g 食塩 4.43 g	エネルギー 566 kcal 蛋白質 29.98 g 脂質 21.65 g 炭水化物 68.61 g 食塩 5.08 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	焼きさばK 卵の花 高菜梅酢漬	厚焼玉子 しろ菜とちくわの煮浸し しば漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	肉団子の照焼 切り昆布と油揚げの煮物 大根としその実の漬物	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり ツナマヨコーン	厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 白菜の漬物	オムレツ マカロニのチーズクリーム ひじきのサラダ
	エネルギー 118 kcal 蛋白質 9.25 g 脂質 7.51 g 炭水化物 5.71 g 食塩 0.99 g	エネルギー 74 kcal 蛋白質 5.42 g 脂質 3.71 g 炭水化物 5.27 g 食塩 1.49 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 5.78 g 脂質 3.57 g 炭水化物 17.50 g 食塩 1.87 g	エネルギー 152 kcal 蛋白質 8.42 g 脂質 7.91 g 炭水化物 12.04 g 食塩 2.14 g	エネルギー 131 kcal 蛋白質 6.14 g 脂質 5.75 g 炭水化物 15.20 g 食塩 1.46 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 5.09 g 脂質 4.11 g 炭水化物 13.32 g 食塩 1.01 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 10.41 g 炭水化物 11.38 g 食塩 1.30 g
昼食							
	たまごうどん(温) 白菜のうま煮 豆とコーンのオーロラソース和え	コロッケ(野菜入り) マカロニのパセリソテー(付け合わせ) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 茄子の吉野煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ぶり大根 根菜のいとこ煮 よこ風ごま味噌和え いちじくジュレ	三色丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え キャベツとソーセージのフレンチサラダ	鶏むねの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 小松菜のわさび和え	白身魚の揚げ煮 セロリと人参のごまきんぴら もやしの酢の物	トマトとチキンのキーマカレー ーロコロッケ コールスローサラダ
	エネルギー 312 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 10.49 g 炭水化物 42.82 g 食塩 2.45 g	エネルギー 265 kcal 蛋白質 4.09 g 脂質 17.49 g 炭水化物 25.49 g 食塩 0.99 g	エネルギー 251 kcal 蛋白質 12.19 g 脂質 10.11 g 炭水化物 30.38 g 食塩 1.80 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 7.41 g 脂質 5.50 g 炭水化物 13.87 g 食塩 1.68 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 17.15 g 脂質 8.12 g 炭水化物 21.20 g 食塩 1.29 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 12.06 g 脂質 14.33 g 炭水化物 17.49 g 食塩 0.97 g	エネルギー 203 kcal 蛋白質 7.87 g 脂質 9.54 g 炭水化物 25.00 g 食塩 2.62 g
夕食							
	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でほうれん草(付け合わせ) フライドポテト(カレー) キャベツのレモンマリネ	めめけのクリーム煮 切干大根とベーコンのスープ煮 春雨サラダ	鶏むねの照り焼き 人参とわかめの土佐煮 K 小松菜のナムル	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) きんぴらごぼう おくらのお浸し	ほっけのみりん焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりの塩だれ和え	獅子頭煮込み わかめの生姜煮 おからごぼう	にしんの柚子すだちおろし煮 豆乳がんもの含め煮 ほうれん草のお浸し
	エネルギー 221 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 9.59 g 炭水化物 23.28 g 食塩 1.41 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 4.44 g 炭水化物 8.88 g 食塩 1.67 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 16.83 g 脂質 5.93 g 炭水化物 12.73 g 食塩 1.67 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 9.19 g 脂質 8.08 g 炭水化物 27.40 g 食塩 1.49 g	エネルギー 148 kcal 蛋白質 14.20 g 脂質 6.49 g 炭水化物 10.18 g 食塩 1.32 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 7.61 g 脂質 10.09 g 炭水化物 18.20 g 食塩 2.28 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 13.60 g 脂質 11.29 g 炭水化物 10.92 g 食塩 1.80 g
合計	エネルギー 651 kcal 蛋白質 33.07 g 脂質 27.59 g 炭水化物 71.81 g 食塩 4.85 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.49 g 脂質 25.64 g 炭水化物 39.64 g 食塩 4.15 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 34.80 g 脂質 19.61 g 炭水化物 60.61 g 食塩 5.34 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 25.02 g 脂質 21.49 g 炭水化物 53.31 g 食塩 5.31 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 37.49 g 脂質 20.36 g 炭水化物 46.58 g 食塩 4.07 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 24.76 g 脂質 28.53 g 炭水化物 49.01 g 食塩 4.26 g	エネルギー 583 kcal 蛋白質 34.56 g 脂質 31.24 g 炭水化物 47.30 g 食塩 5.72 g
	★スूपも可 ●吸い物も可	水色セル: 季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立

	日 29	月 30	火	水	木	金	土
朝食							
	根菜入りつくね 小松菜と薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	ちくわと昆布の炒り煮 茄子の吉野煮 きざみ漬け					
	エネルギー 115 kcal 蛋白質 6.54 g 脂質 4.41 g 炭水化物 13.14 g 食塩 1.39 g	エネルギー 80 kcal 蛋白質 3.49 g 脂質 3.81 g 炭水化物 9.16 g 食塩 1.40 g					
昼食							
	豚肉の生姜焼き MT 大豆の甘煮 おくらのおろし和え	さばの塩焼き K 甘酢しょうが（付け合わせ） からし菜ときくらげの田舎風 和風スパゲティサラダ					
	エネルギー 239 kcal 蛋白質 17.11 g 脂質 8.40 g 炭水化物 26.10 g 食塩 2.67 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 14.47 g 脂質 12.12 g 炭水化物 13.62 g 食塩 2.19 g					
夕食							
	ぶりの甘酢あんかけ いんげんと人参のソテー ハム入りマカロニサラダ	えび団子と白菜の中華あん レバーの甘辛煮 ブロッコリーの胡麻和え					
	エネルギー 263 kcal 蛋白質 11.31 g 脂質 16.57 g 炭水化物 20.51 g 食塩 1.64 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 11.49 g 脂質 5.22 g 炭水化物 15.24 g 食塩 2.12 g					
合計	エネルギー 616 kcal 蛋白質 34.96 g 脂質 29.38 g 炭水化物 59.75 g 食塩 5.70 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 29.45 g 脂質 21.15 g 炭水化物 38.02 g 食塩 5.71 g					

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。