

11月 霜月

世界に誇れる和食

一汁三菜や丼、鍋は、日本人が慣れ親しんできた食文化です。
11月24日の【和食の日】がある今月は、旬の味覚を取り入れた、
心と体を温める献立をお届けいたします！

行事食-立冬-

11/7 金

立冬 りっとう

暦の上では**立冬**を境に冬に移り変わって行きます。
日ごとに寒さが募ってくる頃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！

- ちゃんこ鍋
- きゅうりとわかめの酢の物

ご当地グルメ[奈良県]

11/24 月



- 飛鳥鍋
- 茄子の吉野煮
- 柿ようかん

初登場の**奈良県**のご当地グルメ
【飛鳥鍋】は、日本最古の鍋と言わ
れていて、牛乳を使ったまろやかな味わい
が特徴です。飛鳥時代に鶏肉を牛乳で
煮て食べたことが起源と言われています。

和食の日

11月 24日

和食は、自然の恵みを生かした素材の味を引き立てる味付け、
季節感を大切にした日本の伝統的な食文化です。
香り高くうま味が凝縮した「だし」、発酵調味料を多く
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。

Cook Deli

〈12月のお知らせ〉2025年人気メニュー大集合

※掲載写真はイメージです。

※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。

11月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
							たっぷり野菜のミネストローネスープ なすのソテー風
昼食							エネルギー 118 kcal 蛋白質 5.09 g 脂質 4.20 g 炭水化物 17.18 g 食塩 1.85 g
							 赤飯（北海道産小豆使用） あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが（付け合わせ） しろ菜とちくわの煮浸し きゅうりとねぎの塩だれ和え T
夕食							おつたち
							エネルギー 142 kcal 蛋白質 15.35 g 脂質 5.11 g 炭水化物 11.50 g 食塩 2.14 g
合計							
							豚肉の生姜焼き 厚揚げとピーマンの味噌炒め カリフラワーのマリネ
							エネルギー 221 kcal 蛋白質 16.11 g 脂質 8.93 g 炭水化物 21.30 g 食塩 2.89 g
							エネルギー 481 kcal 蛋白質 36.55 g 脂質 18.24 g 炭水化物 49.98 g 食塩 6.88 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。

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食							
	根菜入りつくね からし菜ときくらげの田舎風 きざみ漬け	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ひじきのサラダ	焼きさばJ 人参しりしり 大根としその実の漬物	オムレツ カリフラワーの豆乳クリーム和え ツナマヨコーン	厚揚げの野菜あんかけ さつま芋の甘煮 しば漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 大根の洋風煮 豆とコーンのオーロラソース和え
	エネルギー 110 kcal 蛋白質 5.80 g 脂質 3.90 g 炭水化物 13.64 g 食塩 1.35 g	エネルギー 181 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 10.30 g 炭水化物 14.65 g 食塩 1.87 g	エネルギー 142 kcal 蛋白質 3.93 g 脂質 6.51 g 炭水化物 18.85 g 食塩 1.45 g	エネルギー 87 kcal 蛋白質 6.85 g 脂質 5.70 g 炭水化物 4.44 g 食塩 1.08 g	エネルギー 151 kcal 蛋白質 14.37 g 脂質 6.75 g 炭水化物 8.73 g 食塩 1.14 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 4.63 g 脂質 4.11 g 炭水化物 18.57 g 食塩 1.19 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 5.55 g 脂質 6.17 g 炭水化物 14.38 g 食塩 1.30 g
昼食							
	白身魚のケチャップ煮 人参とわかめの土佐煮 K ハム入りマカロニサラダ	担々そばろ并 切干大根の煮物 0 キャベツとソーセージのフレンチサラダ	赤魚の西京焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 カリフラワーと小松菜のお浸し	鶏のマーメレード煮 マッシュポテト わかめのさっぱり和え	メンチカツ トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) なすのソテー風 きゅうりとねぎの塩だれ和え T	ちゃんご鍋 きゅうりとわかめの酢の物 SD	生姜煮るタラの竜田揚げ クックデリのだし巻き卵 おくらと長芋の和え物
	十三夜	文化の日				立冬	
	エネルギー 175 kcal 蛋白質 9.32 g 脂質 9.02 g 炭水化物 15.82 g 食塩 1.44 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 11.56 g 脂質 7.93 g 炭水化物 11.07 g 食塩 1.91 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 15.20 g 脂質 3.60 g 炭水化物 14.60 g 食塩 1.15 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 13.40 g 脂質 12.17 g 炭水化物 15.73 g 食塩 2.44 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 10.68 g 脂質 24.22 g 炭水化物 31.79 g 食塩 2.00 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 7.94 g 炭水化物 36.39 g 食塩 2.70 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 17.75 g 脂質 11.39 g 炭水化物 14.85 g 食塩 1.82 g
夕食							
	チキンステーキ ポテトフライ(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み キャベツとコーンのお浸し	ぶりの甘酢あんかけ ビーフン ブロッコリーの胡麻和え	獅子頭煮込み しっとり炒り高野 もやしの酢の物	だし香る和風とんてき かぼちゃの含め煮 ほうれん草の胡麻和え	にじんの山椒煮 きんぴらごぼう オクラとろろ	いわしの梅煮 W いんげんと人参のソテー ゆず卵の花	ホイコーロー きのこ入りひじき煮 小松菜のわさび和え
	エネルギー 246 kcal 蛋白質 18.98 g 脂質 14.94 g 炭水化物 11.62 g 食塩 1.50 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 11.01 g 脂質 12.06 g 炭水化物 20.22 g 食塩 1.45 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 9.80 g 脂質 9.09 g 炭水化物 16.22 g 食塩 2.27 g	エネルギー 279 kcal 蛋白質 17.82 g 脂質 15.31 g 炭水化物 17.52 g 食塩 2.19 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 10.49 g 脂質 7.99 g 炭水化物 16.49 g 食塩 0.81 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 18.02 g 脂質 9.83 g 炭水化物 16.39 g 食塩 1.79 g	エネルギー 157 kcal 蛋白質 8.02 g 脂質 6.44 g 炭水化物 18.50 g 食塩 1.68 g
合計	エネルギー 531 kcal 蛋白質 34.10 g 脂質 27.86 g 炭水化物 41.08 g 食塩 4.29 g	エネルギー 557 kcal 蛋白質 32.46 g 脂質 30.29 g 炭水化物 45.94 g 食塩 5.23 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 28.93 g 脂質 19.20 g 炭水化物 49.67 g 食塩 4.87 g	エネルギー 585 kcal 蛋白質 38.07 g 脂質 33.18 g 炭水化物 37.69 g 食塩 5.71 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 35.54 g 脂質 38.96 g 炭水化物 57.01 g 食塩 3.95 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 37.25 g 脂質 21.88 g 炭水化物 71.35 g 食塩 5.68 g	エネルギー 511 kcal 蛋白質 31.32 g 脂質 24.00 g 炭水化物 47.73 g 食塩 4.80 g
	★スーブも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食							
	厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 千切沢庵漬	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜と薄揚げの煮びたし きざみ漬け	ふわとろスクランブルエッグ ナゲット ごぼうサラダ	大根と里芋のそぼろあん 卵の花 青しそきゅうり漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 小松菜のソテー 3色豆のツナマヨサラダ	ぶりのみりん醤油焼き さつま芋の甘煮 高菜梅酢漬	肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)
	エネルギー 96 kcal 蛋白質 5.33 g 脂質 4.90 g 炭水化物 7.95 g 食塩 1.33 g	エネルギー 144 kcal 蛋白質 7.73 g 脂質 9.21 g 炭水化物 8.46 g 食塩 1.10 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 11.62 g 脂質 17.83 g 炭水化物 14.79 g 食塩 1.20 g	エネルギー 86 kcal 蛋白質 4.52 g 脂質 1.77 g 炭水化物 13.83 g 食塩 1.44 g	エネルギー 115 kcal 蛋白質 6.49 g 脂質 7.59 g 炭水化物 6.67 g 食塩 0.90 g	エネルギー 133 kcal 蛋白質 7.88 g 脂質 6.32 g 炭水化物 14.10 g 食塩 0.64 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 6.77 g 脂質 4.05 g 炭水化物 19.97 g 食塩 1.49 g
昼食							
	トマトとチキンのキーマカレー カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツのマリネ	あじの蒲焼き 茹でいんげん(付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら ポテトサラダ	とろろそば(温) 青菜とピーマンのカラフル炒め チーズ入磯辺かまぼこ	にしんの生妻煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 人参と蒸し鶏の和え物	親子丼 茄子の吉野煮 おくらと長芋の和え物	鶏もも唐揚げ 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 みかんます	いわしの山椒煮 W さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ
	エネルギー 142 kcal 蛋白質 7.53 g 脂質 6.13 g 炭水化物 16.70 g 食塩 2.66 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 11.58 g 脂質 7.20 g 炭水化物 16.61 g 食塩 1.14 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 12.93 g 脂質 8.05 g 炭水化物 48.25 g 食塩 2.05 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 14.71 g 脂質 12.39 g 炭水化物 10.82 g 食塩 1.23 g	エネルギー 170 kcal 蛋白質 8.63 g 脂質 8.07 g 炭水化物 14.56 g 食塩 2.62 g	エネルギー 311 kcal 蛋白質 14.45 g 脂質 12.68 g 炭水化物 34.71 g 食塩 1.54 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 19.25 g 脂質 8.66 g 炭水化物 17.14 g 食塩 1.59 g
夕食							
	カレーの中華あんかけ しゅうまい 根菜サラダ	鶏つくねと大根の煮物 かぼちゃの含め煮 きゅうりと中華くらげの和え物 T	さばの塩焼き 味付け花人参(付け合わせ) レバーの生妻煮 キャベツとコーンのお浸し	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) レバーの生妻煮 キャベツとコーンのお浸し	銀ひらすの西京焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) きんぴらごぼう わかめと玉ねぎの甘酢和え	肉じゃが カリフラワーの豆乳クリーム和え 小松菜のわさび和え	牛肉と豆腐の卵とじ 具沢山野菜の煮込み スパゲティサラダ
	エネルギー 235 kcal 蛋白質 13.19 g 脂質 11.47 g 炭水化物 20.02 g 食塩 1.43 g	エネルギー 166 kcal 蛋白質 9.73 g 脂質 4.65 g 炭水化物 22.35 g 食塩 2.21 g	エネルギー 242 kcal 蛋白質 16.61 g 脂質 17.29 g 炭水化物 9.20 g 食塩 1.64 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 13.17 g 脂質 12.53 g 炭水化物 21.53 g 食塩 1.83 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 12.71 g 脂質 6.30 g 炭水化物 17.38 g 食塩 1.14 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 8.74 g 脂質 3.37 g 炭水化物 19.24 g 食塩 1.81 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 20.47 g 炭水化物 14.64 g 食塩 2.12 g
合計	エネルギー 472 kcal 蛋白質 26.05 g 脂質 22.50 g 炭水化物 44.67 g 食塩 5.42 g	エネルギー 474 kcal 蛋白質 29.04 g 脂質 21.06 g 炭水化物 47.42 g 食塩 4.45 g	エネルギー 816 kcal 蛋白質 41.16 g 脂質 43.17 g 炭水化物 72.24 g 食塩 4.89 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 32.40 g 脂質 26.69 g 炭水化物 46.18 g 食塩 4.50 g	エネルギー 458 kcal 蛋白質 27.83 g 脂質 21.96 g 炭水化物 38.61 g 食塩 4.66 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 31.07 g 脂質 22.37 g 炭水化物 68.05 g 食塩 3.99 g	エネルギー 643 kcal 蛋白質 37.90 g 脂質 33.18 g 炭水化物 51.75 g 食塩 5.20 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が、ご了承ください。

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食							
	エネルギー 111 kcal 蛋白質 9.73 g 脂質 4.79 g 炭水化物 8.46 g 食塩 1.21 g	エネルギー 196 kcal 蛋白質 10.61 g 脂質 11.40 g 炭水化物 15.06 g 食塩 1.93 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 2.77 g 脂質 6.19 g 炭水化物 14.92 g 食塩 1.10 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 5.96 g 脂質 5.10 g 炭水化物 13.00 g 食塩 1.33 g	エネルギー 119 kcal 蛋白質 6.17 g 脂質 4.40 g 炭水化物 15.14 g 食塩 1.46 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 9.81 g 脂質 7.71 g 炭水化物 17.94 g 食塩 2.02 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 10.60 g 脂質 4.77 g 炭水化物 14.72 g 食塩 1.29 g
昼食							
	エネルギー 261 kcal 蛋白質 7.28 g 脂質 16.87 g 炭水化物 23.37 g 食塩 1.10 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 18.14 g 脂質 25.51 g 炭水化物 17.48 g 食塩 2.16 g	エネルギー 128 kcal 蛋白質 7.43 g 脂質 5.18 g 炭水化物 13.89 g 食塩 1.69 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 10.32 g 脂質 17.56 g 炭水化物 54.81 g 食塩 3.06 g	エネルギー 255 kcal 蛋白質 13.09 g 脂質 12.18 g 炭水化物 24.70 g 食塩 1.50 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 6.39 g 脂質 8.95 g 炭水化物 24.19 g 食塩 2.72 g	エネルギー 222 kcal 蛋白質 14.33 g 脂質 11.32 g 炭水化物 18.69 g 食塩 1.99 g
夕食							
	エネルギー 254 kcal 蛋白質 16.29 g 脂質 13.10 g 炭水化物 20.11 g 食塩 2.43 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 12.12 g 脂質 22.36 g 炭水化物 18.60 g 食塩 1.60 g	エネルギー 180 kcal 蛋白質 10.38 g 脂質 9.12 g 炭水化物 15.67 g 食塩 1.50 g	エネルギー 246 kcal 蛋白質 14.17 g 脂質 13.63 g 炭水化物 17.97 g 食塩 1.05 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 14.41 g 脂質 13.24 g 炭水化物 16.38 g 食塩 1.84 g	エネルギー 235 kcal 蛋白質 12.69 g 脂質 14.89 g 炭水化物 13.49 g 食塩 1.52 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 14.96 g 脂質 11.37 g 炭水化物 11.93 g 食塩 1.96 g
合計	エネルギー 627 kcal 蛋白質 33.30 g 脂質 34.76 g 炭水化物 51.94 g 食塩 4.74 g	エネルギー 777 kcal 蛋白質 40.87 g 脂質 59.27 g 炭水化物 51.14 g 食塩 5.69 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.58 g 脂質 20.49 g 炭水化物 44.48 g 食塩 4.29 g	エネルギー 760 kcal 蛋白質 30.45 g 脂質 36.29 g 炭水化物 85.78 g 食塩 5.44 g	エネルギー 604 kcal 蛋白質 33.67 g 脂質 29.82 g 炭水化物 56.22 g 食塩 4.80 g	エネルギー 608 kcal 蛋白質 28.89 g 脂質 31.55 g 炭水化物 55.62 g 食塩 6.26 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 39.89 g 脂質 27.46 g 炭水化物 45.34 g 食塩 5.24 g
	★スープも可 ●吸い物も可						水色セル：季節商品

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	 厚焼玉子 チンゲン菜と椎茸の炒め煮 千切沢庵漬 エネルギー 82 kcal 蛋白質 4.62 g 脂質 4.22 g 炭水化物 6.45 g 食塩 1.33 g	 ちくわと昆布の炒り煮 かぼちゃの含め煮 金時豆 エネルギー 96 kcal 蛋白質 5.01 g 脂質 1.62 g 炭水化物 18.05 g 食塩 1.18 g	 肉団子のケチャップ煮 大根の洋風煮 ツナマヨコーン エネルギー 170 kcal 蛋白質 9.93 g 脂質 6.43 g 炭水化物 18.03 g 食塩 1.71 g	 ぶりのみりん醤油焼き 豆乳がんもの含め煮 高菜梅酢漬 エネルギー 142 kcal 蛋白質 10.86 g 脂質 9.80 g 炭水化物 4.50 g 食塩 0.94 g	 ウインナーと野菜のクリーム煮 みずくわいの中華炒め 人参と蒸し鶏の和え物 エネルギー 124 kcal 蛋白質 4.81 g 脂質 5.81 g 炭水化物 14.48 g 食塩 1.21 g	 大根と里芋のそぼろあん 切り昆布と油揚げの煮物 青しそきゅうり漬け エネルギー 71 kcal 蛋白質 2.84 g 脂質 1.26 g 炭水化物 13.02 g 食塩 1.55 g	 ふわとろスクランブルエッグ いんげんと人参のソテー カリフラワーのサラダ エネルギー 153 kcal 蛋白質 5.29 g 脂質 11.50 g 炭水化物 8.57 g 食塩 1.00 g
昼食	 いわしの生姜煮 W ビーフン ひじきのサラダ エネルギー 211 kcal 蛋白質 17.26 g 脂質 10.02 g 炭水化物 14.64 g 食塩 1.45 g	 飛鳥鍋 茄子の吉野煮 柿ようかん エネルギー 313 kcal 蛋白質 12.94 g 脂質 8.39 g 炭水化物 46.55 g 食塩 3.52 g	 鮭の塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K オクラとろろ エネルギー 125 kcal 蛋白質 15.63 g 脂質 4.49 g 炭水化物 7.43 g 食塩 1.25 g	 一口とんかつ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) きのこ入りひじき煮 ブロッコリーの胡麻和え エネルギー 213 kcal 蛋白質 11.74 g 脂質 8.71 g 炭水化物 23.76 g 食塩 1.03 g	 牛肉の甘辛 豆腐けんちん煮 ゆずもずく エネルギー 230 kcal 蛋白質 8.73 g 脂質 16.82 g 炭水化物 13.47 g 食塩 2.45 g	 さばの味噌煮(赤) 豆の煮物 小松菜のわさび和え エネルギー 177 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 11.39 g 炭水化物 8.10 g 食塩 1.08 g	 湯葉丼 きんぴらごぼう キャベツとコーンのお浸し エネルギー 217 kcal 蛋白質 17.98 g 脂質 6.46 g 炭水化物 22.65 g 食塩 2.25 g
勤労感謝の日 和食の日 ご当地グルメ(奈良県)							
夕食	 ポークチャップ 一口コロッケ キャベツとソーセージのフレンチサラダ エネルギー 242 kcal 蛋白質 14.80 g 脂質 10.59 g 炭水化物 24.10 g 食塩 2.25 g	 タラの煮物 青菜とピーマンのカラフル炒め カリフラワーのマリネ エネルギー 143 kcal 蛋白質 15.40 g 脂質 4.83 g 炭水化物 11.71 g 食塩 1.50 g	 タンンドリーチキン 具沢山野菜の煮込み スパゲティーサラダ エネルギー 219 kcal 蛋白質 14.12 g 脂質 14.24 g 炭水化物 11.32 g 食塩 1.88 g	 豆腐ハンバーグ(おろしあん) 茹でほうれん草(付け合わせ) なすのソテー風 もやしの酢の物 エネルギー 200 kcal 蛋白質 13.03 g 脂質 8.68 g 炭水化物 18.98 g 食塩 1.57 g	 白身魚のピカタ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) ナゲット キャベツと青さのナムル エネルギー 197 kcal 蛋白質 16.92 g 脂質 8.02 g 炭水化物 16.94 g 食塩 1.21 g	 鶏の照り焼き マカロニのトマトソース炒め かにかまと玉ねぎのサラダ エネルギー 302 kcal 蛋白質 16.16 g 脂質 17.89 g 炭水化物 20.27 g 食塩 2.15 g	 にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 ほうれん草のお浸し エネルギー 168 kcal 蛋白質 12.74 g 脂質 9.41 g 炭水化物 10.52 g 食塩 1.80 g
合計	エネルギー 535 kcal 蛋白質 36.68 g 脂質 24.83 g 炭水化物 45.19 g 食塩 5.03 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 33.35 g 脂質 14.84 g 炭水化物 76.31 g 食塩 6.20 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 39.68 g 脂質 25.16 g 炭水化物 36.78 g 食塩 4.84 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 35.63 g 脂質 27.19 g 炭水化物 47.24 g 食塩 3.54 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 30.46 g 脂質 30.65 g 炭水化物 44.89 g 食塩 4.87 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 34.21 g 脂質 30.54 g 炭水化物 41.39 g 食塩 4.78 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 36.01 g 脂質 27.37 g 炭水化物 41.74 g 食塩 5.05 g
★スーブも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品							

0	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝食							
	肉団子の照焼 キャベツと薄揚げの煮びたし きざみ漬け						
	エネルギー 151 kcal 蛋白質 8.88 g 脂質 8.38 g 炭水化物 10.46 g 食塩 1.74 g						
昼食							
	チーズ入りチキンカツ 茹でほうれん草（付け合わせ） 人参しりしり ハム入りマカロニサラダ						
	エネルギー 238 kcal 蛋白質 11.03 g 脂質 10.97 g 炭水化物 25.39 g 食塩 1.51 g						
夕食							
	赤魚のトマトカレー煮 マッシュポテト カリフラワーと小松菜のお浸し						
	エネルギー 138 kcal 蛋白質 12.41 g 脂質 3.37 g 炭水化物 15.59 g 食塩 1.32 g						
合計	エネルギー 527 kcal 蛋白質 32.32 g 脂質 22.72 g 炭水化物 51.44 g 食塩 4.57 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。