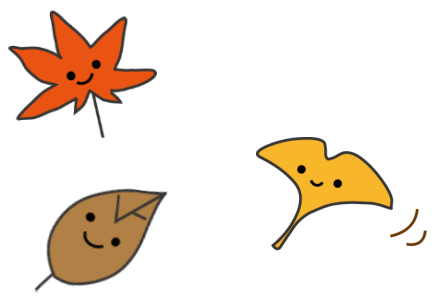


2025



11月 予定献立表



大泉福祉作業所



にち 日	よう 曜	けん 献	たて 立	めい 名	おも 主	ざい な	りょう 材	料	エネルギー		食塩	
									たんぱく質	g	しじつ 脂質	g
17	げつ 月	タンメン・ ^や 焼き餃子・ ^{ぎょうざ} 青菜の中華炒め・ ^{はくさい} 白菜の柚子漬 ^{ゆずづ} け		キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・きくらげ・さやえんどう・ぶたにく・ちゅうかめん・にんにく・ねぎ・ぎょうざ・ほうれんそう・ちんげんさい・はくさい・きゅうり・ゆず					610	8.7		
									25.4	21.6		
18	か 火	ごはん・ ^{ぶたにく} 豚肉の ^{しょうが} 生姜焼き（付）スパゲティのサラダ・ ^{ごま} トマト・ ^{あえ} 胡麻和え・ ^{しる} みそ汁		こめ・ぶたにく・スパゲティ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・りんご・トマト・もやし・さといも・わかめ					705	2.7		
									26.2	25.1		
19	すい 水	ごはん・ ^{あじ} 鰹の ^{なんばんづ} 南蛮漬 ^{ちやわんむ} け・茶碗蒸し・ ^{あおな} 青菜の炒め物 ^{いた}		こめ・あじ・おろししょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・とりにく・しめじ・ぎんなん・みつば・たまご・こまつな・しらすぼし					621	3.0		
									31.2	18.8		
20	もく 木	ツナサンド・チキンシチュー・コールスローサラダ		しょくぱん・つなかん・たまねぎ・とりにく・じゃがいも・にんじん・しめじ・ブロッコリー・トマトかん・キャベツ・にんじん・セロリ・ヨーグルト					699	4.1		
									36.2	33.6		
21	きん 金	わかめごはん・おでん ^{ふうに} 風煮・ ^{そう} ホウレン草と ^{ぶたにく} 豚肉の ^{しおいた} 塩炒め・ ^{とうにゅう} 豆乳みそ汁 ^{しる}		こめ・わかめごはんのもと・うずらたまご・ちくわ・さつまあげ・なまあげ・だいこん・こんにゃく・こんぶ・じゃがいも・ほうれんそう・ぶたにく・とうふ・ねぎ・えのき・にんじん・ばんのうねぎ・とうにゅう					695	6.5		
									34.6	17.3		
22	ど 土	かいしよび がいちゅう べんとう 開所日（外注お弁当）   										
24	げつ 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日    										
25	か 火	や ^や 焼きそば・かぶとリンゴと胡桃の ^{くるみ} サラダ・ ^{とりにく} 鶏肉と ^{はくさい} 白菜の ^{ばいたん} 白湯スープ		ぶたにく・キャベツ・もやし・にんじん・たまねぎ・あおのり・べにしょうが・ちゅうかめん・かぶ・りんご・くるみ・とりひきにく・はくさい・はるさめ・しいたけ・とうふ・ばんのうねぎ					667	3.6		
									27.0	28.9		
26	すい 水	ロールパン・シュクメルリ・ブ ^ご ロッコリーの ^ま 胡麻 ^{しょうゆ} 醤油和え・さっぱりきゅうり		ロールパン・とりにく・さつまいも・たまねぎ・ぎゅうにゅう・チーズ・ブロッコリー・ごま・きゅうり・かぶ・しおこんぶ					710	3.1		
									29.8	32.1		
27	もく 木	ごはん・ ^{さけ} 鮭のチャンチャン ^や 焼き・ ^{ちくぜんに} 筑前煮・ ^{しる} みそ汁		こめ・さけ・もやし・ピーマン・にんじん・ねぎ・しめじ・とりにく・れんこん・ごぼう・さやいんげん・こまつな・じゃがいも・あげ					634	3.3		
									31.5	16.8		
28	きん 金	ぶたどん ^{やさい} 豚丼・野菜サラダヨーグルトドレッシング・ ^{しる} みそ汁		こめ・ぶたにく・たまねぎ・しいたけ・べにしょうが・レタス・トマト・きゅうり・たまねぎ・ブロッコリー・ヨーグルト・えのき・ほうれんそう・なまあげ・ジャガイモ					637	3.7		
									25.9	19.0		
きゅうしほくすう にち 給食日数18日 ★セレクト1回 つごう こんだて ないよう 都合により献立の内容がかわることがあります。ご了承ください。 しゃしん 写真はイメージです。【担当】栄養士：篠田					 へいきん 平均				681	4.3		
									28.9	24.2		