

A cartoon illustration of a brown squirrel with a long, bushy tail, wearing a red shirt and holding a red mushroom with white spots.

	月	火	水	木	金	土	日
						11月15日	11月16日
おひるごはん	 赤と黄色の落ち葉、 秋を感じますね。 タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠						
					鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ	
栄養価						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.5/8.8/44.1/1.0
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
おひるごはん							
	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 アッフルゼリー	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(柿)	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 319/10.9/8.0/53.9/1.0	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.4/4.9/43.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.9/6.8/37.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/9.4/10.0/39.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 363/10.9/12.3/55.0/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.9/6.3/44.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/10.9/8.7/43.3/0.7
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
おひるごはん							
	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/10.0/5.9/44.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 270/10.7/8.3/40.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 331/14.5/9.9/49.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/10.2/7.5/43.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/11.7/10.5/31.8/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.8/10.1/44.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/14.5/8.8/44.1/1.0
	※都合により、献立を変更する場合がございます。						

※都合により、献立を変更する場合がございます。