



11月



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	この週の締切は 10月22日
ご飯 家常豆腐 白菜のクリーム煮 茸の酸辣湯 牛乳 エネルギー 859 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.2 g	肉団子と茸のカレー 野菜の甘酢漬け 味噌スープ 牛乳 エネルギー 758 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.2 g	文化の日 エネルギー 786 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.2 g	栗ごはん 鶏肉の葱味噌焼き おひたし 野菜の粕汁 牛乳 エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.9 g	パン ドイツ風、豆とソーセージのスープ カリーヴルスト ポテトのガレット キャベツのマリネ 林檎のベニエ、牛乳 エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 3.8 g	
8日	9日	10日	11日	12日 大森文化祭	この週の締切は 10月29日
麦ご飯 チーズチキンカツ、スパゲッティ添 野菜の土佐煮 味噌汁、トウモロコシ 果物(?) 牛乳 エネルギー 861 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.9 g	バターライス シーフードのクリーム煮 じゃこサラダ ペイザンヌ風スープ コーヒー牛乳 エネルギー 701 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.1 g	豚肉と舞茸の炊き込みご飯 手作りさつま揚げ 里芋のごま味噌煮 春菊と白菜のお浸し むらくも汁 牛乳 エネルギー 786 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 4.2 g	ご飯 鮭のピザチーズ焼き コーンポテト ピーナッツ和え きりたんぽ入り汁 牛乳 エネルギー 838 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 g	かき揚げ丼 ふろふき大根 かす汁 白菜の昆布漬け 牛乳 エネルギー 710 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 4.2 g	
15日	16日	17日	18日	19日	この週の締切は 11月5日
麦ご飯 鯖文化干し 海藻サラダ まめぶ汁 牛乳 エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 3.5 g	麦ご飯 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 白菜の煮つけ 揚げ 味噌汁、トウモロコシ 牛乳 エネルギー 884 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 4.2 g	バターライス、ナン キーマカレー 揚げ牛蒡サラダ きのこのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 876 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.7 g	麦ご飯 かに玉 もやしの中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ 杏仁豆腐 牛乳 エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.6 g	塩焼きそば イカのかりん揚げ 味噌スープ 薩摩芋モロシ風 牛乳 エネルギー 719 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.0 g	
22日	23日 勤労感謝の日	24日 六郷代休	25日	26日	この週の締切は 11月12日
深川井 白菜の昆布漬け 磯香和え みぞれ椀 いきなりだご(熊本) 牛乳 エネルギー 725 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 4.2 g	麦ご飯 魚の西京焼き すき昆布和え 野菜の土佐煮 むらくも汁 牛乳、果物(?) エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.9 g	古代米ご飯 鶏肉のさっぱり煮 野菜の外外ソース焼き 味噌汁、トウモロコシ 牛乳 エネルギー 759 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g	ジャンバラヤ コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳 エネルギー 771 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.6 g	チャウダーはアメリカの料理、具沢山のシチューです	
29日	11月の秋 予防 手洗い、うがい 濃い色の野菜、 蜜柑もお勧めです				この週の締切は 11月19日
あんかけ焼きそば 春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ 大学芋 牛乳 エネルギー 725 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 4.3 g	麦ご飯 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 白いんげんのポタージュ 豆乳コーヒプリン 牛乳 エネルギー 900 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 2.7 g	みのりの秋 (Illustration of children with autumn produce)			

