

11月献立表

川口さくら病院様 保育園
期 間：2019/11/1～2019/11/30

日	月	火	水	木	金	土
朝食						パン チャウダー 眞沢山オムレツ 牛乳 1144* - 516kcal 蛋白質 20.6g 脂質 21g 炭水化物 60.4g 食塩 1.9g
昼食						餃子 17g 味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ 1144* - 389kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.2g 炭水化物 58.4g 食塩 1.9g
夕食						ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ フルーツ 1144* - 385kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.7g 炭水化物 56.5g 食塩 1.7g
3時						ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル 小松菜ソテー 1144* - 347kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.6g 炭水化物 50g 食塩 1g
						オレンジゼリー ウエハース 牛乳 1144* - 143kcal 蛋白質 3.9g 脂質 4.9g 炭水化物 21.2g 食塩 0.1g
						1144* - 176kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.1g 炭水化物 28.4g 食塩 0.5g
						1144* - 107kcal 蛋白質 31.9g 脂質 37.8g 炭水化物 145.3g 食塩 4.1g
朝食						ハムチーズサンド コーンポタージュ 洋風たまご焼き 牛乳 1144* - 451kcal 蛋白質 19.3g 脂質 23.4g 炭水化物 39.8g 食塩 2.1g
昼食						★トお福生食ト★ マカロニグラタン 眞沢山トドソース ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ 1144* - 508kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.8g 炭水化物 62.9g 食塩 1.9g
夕食						ごはん すまし汁 かれのいんげん焼き 小松菜のお浸し 1144* - 296kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.5g 炭水化物 44.8g 食塩 1.1g
3時						アップルケーキ 牛乳 おかかおにぎり 牛乳
						1144* - 235kcal 蛋白質 5.8g 脂質 8.8g 炭水化物 39.1g 食塩 0.6g
						1144* - 1039kcal 蛋白質 41.6g 脂質 33.2g 炭水化物 140.4g 食塩 2.6g
						1144* - 175kcal 蛋白質 5.3g 脂質 4.1g 炭水化物 28.2g 食塩 0.7g
						1144* - 992kcal 蛋白質 38.5g 脂質 36.7g 炭水化物 124.1g 食塩 4.2g
朝食						パン ミネストローネ ジャーマンポテト 牛乳 1144* - 433kcal 蛋白質 13.8g 脂質 12.3g 炭水化物 66g 食塩 1.7g
昼食						豚丼 味噌汁 マカロニサラダ フルーツ 1144* - 458kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.2g 炭水化物 63.8g 食塩 1.6g
夕食						ごはん コンソメスープ たらのトドソース ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ 1144* - 350kcal 蛋白質 13.2g 脂質 7.4g 炭水化物 56.7g 食塩 1.4g
3時						フライドポテト 牛乳 さつま芋おにぎり 牛乳
						1144* - 184kcal 蛋白質 4.4g 脂質 10.9g 炭水化物 17.1g 食塩 0.4g
						1144* - 892kcal 蛋白質 33.7g 脂質 32.5g 炭水化物 137.6g 食塩 3.4g
						1144* - 188kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.2g 炭水化物 31.3g 食塩 0.2g
						1144* - 886kcal 蛋白質 34.4g 脂質 20.9g 炭水化物 162.4g 食塩 4.9g
朝食						パン チャウダー 眞沢山オムレツ 牛乳 1144* - 516kcal 蛋白質 20.6g 脂質 21g 炭水化物 60.4g 食塩 1.9g
昼食						ごはん 野菜スープ サーモンフライ キャベツとチーズのサラダ フルーツ 1144* - 374kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.8g 炭水化物 54.8g 食塩 0.8g
夕食						豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ 1144* - 445kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.7g 炭水化物 63.3g 食塩 1.7g
3時						ごはん 味噌汁 かれのいんげん焼き ほうれん草の湯葉和え 1144* - 307kcal 蛋白質 14g 脂質 6.9g 炭水化物 46g 食塩 0.9g
						1144* - 185kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.6g 炭水化物 29.8g 食塩 0.5g
						1144* - 1092kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33g 炭水化物 150.2g 食塩 5.4g
朝食						ハムチーズサンド コーンポタージュ 洋風たまご焼き 牛乳 1144* - 508kcal 蛋白質 21.4g 脂質 27.6g 炭水化物 39.8g 食塩 2.5g
昼食						ピザパスタ 味噌汁 春巻スープ 大根の中華和え フルーツ 1144* - 399kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.3g 炭水化物 54.1g 食塩 1.2g
夕食						ごはん 味噌汁 さわらの胡麻だれ 小松菜の胡麻和え 1144* - 353kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.7g 炭水化物 44.2g 食塩 1g
3時						ツナ炒飯 牛乳
						1144* - 202kcal 蛋白質 5.1g 脂質 9.7g 炭水化物 23.2g 食塩 0.5g
						1144* - 32.7g 蛋白質 36.7g 脂質 32.7g 炭水化物 121.5g 食塩 2.7g
						1144* - 187kcal 蛋白質 6.1g 脂質 4.6g 炭水化物 29.2g 食塩 0.4g
						1144* - 51.9g 蛋白質 48.2g 脂質 51.9g 炭水化物 117.2g 食塩 5.6g

