

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1（土） ご飯 めばるの煮魚 付け合わせ ひじきれん根サラダ 大根とウインナー炒め 煮菜 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>485</td><td>20.2</td><td>11.3</td><td>75.8</td><td>3.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	485	20.2	11.3	75.8	3.8	kcal	g	g	g	g	2（日） ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ かにかまのサラダ ひじき煮 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>515</td><td>19.7</td><td>13</td><td>79.5</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515	19.7	13	79.5	2.8	kcal	g	g	g	g	3（月）文化の日 ご飯 鶏のねぎ焼き 付け合わせ ごぼうサラダ 大根と白菜の甘味噌煮込み エリンギとピーマンの金平風 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>552</td><td>20.2</td><td>18.6</td><td>75.4</td><td>1.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	552	20.2	18.6	75.4	1.9	kcal	g	g	g	g	4（火）5（水）6（木） 今月の企画メニュー ビビンバ丼 + シュークリーム 	4（火） ご飯 ぶりの焼き南蛮 小松菜の卵とし ピーンズサラダ こんにゃくのピリ辛炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>575</td><td>23.7</td><td>16.4</td><td>84.2</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	575	23.7	16.4	84.2	3.6	kcal	g	g	g	g
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
485	20.2	11.3	75.8	3.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
515	19.7	13	79.5	2.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
552	20.2	18.6	75.4	1.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
575	23.7	16.4	84.2	3.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
5（水） ご飯 厚揚げオイスター炒め（海鮮） 大根の照り煮 青菜とあさりのパスタ 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>489</td><td>20</td><td>12.2</td><td>75.2</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>  間食やアルコールの過剰摂取は肥満や高血圧に繋がるため気を付けましょう。特に夜遅く、寝る前には間食やお酒はやめましょう。食事はバランスよく食べ、腹八分目でストップしておくといいでしょう。	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	489	20	12.2	75.2	2.5	kcal	g	g	g	g	6（木） ご飯 豚肉と白菜煮 コロッケ かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 野菜炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>563</td><td>19.3</td><td>21.6</td><td>81.6</td><td>1.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	563	19.3	21.6	81.6	1.5	kcal	g	g	g	g	7（金） ご飯 赤魚と豆腐の煮付け キャベツのカレー浸し 根菜のごま煮 ピーマンの三色中華金平 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>480</td><td>21.7</td><td>10.8</td><td>72.9</td><td>3.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	480	21.7	10.8	72.9	3.4	kcal	g	g	g	g	8（土） ご飯 鶏肉のクリーム煮 豆腐のふわふわ枝豆 ほうれん草の中華和え インゲンとしらすのソテー 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>526</td><td>20.6</td><td>12</td><td>71.8</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	20.6	12	71.8	2.2	kcal	g	g	g	g	
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
489	20	12.2	75.2	2.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
563	19.3	21.6	81.6	1.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
480	21.7	10.8	72.9	3.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
526	20.6	12	71.8	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
9（日） ご飯 豚ニラ甘辛炒め 大根の煮物 カリフラワーゆかり和え 小松菜のソース炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>484</td><td>20.3</td><td>13.4</td><td>71.4</td><td>3.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	484	20.3	13.4	71.4	3.6	kcal	g	g	g	g	10（月） ご飯 シルバーのゴマ焼き 付け合わせ 大根と昆布のなます けんちん炒め れんこんの塩麹炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>442</td><td>18.8</td><td>8.4</td><td>74.5</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>  肉よりも魚を食べるようにし、脂質・コレステロールのとりすぎに注意が必要です。ストレスを解消し、十分な睡眠休息を心がけましょう。肥満、高血圧も心筋梗塞の要因となるので気を付けましょう。	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	442	18.8	8.4	74.5	2.3	kcal	g	g	g	g	11（火） ご飯 厚揚げの肉豆腐（豚） キャベツの和え物 ボークピーンズ カレー炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>496</td><td>18.9</td><td>13.4</td><td>77.1</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	496	18.9	13.4	77.1	2.2	kcal	g	g	g	g	12（水） ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ 五目巾着 切干大根高菜和え 麩とツナの炒め物 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>524</td><td>23.9</td><td>17</td><td>70</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	524	23.9	17	70	2.7	kcal	g	g	g	g	
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
484	20.3	13.4	71.4	3.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
442	18.8	8.4	74.5	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
496	18.9	13.4	77.1	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
524	23.9	17	70	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
13（木） 栗ご飯 さばの梅かつお焼き 付け合わせ 高野の卵とし きゅうりの昆布和え マカロニのソテー 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>524</td><td>23.5</td><td>13.3</td><td>76.2</td><td>3.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	524	23.5	13.3	76.2	3.3	kcal	g	g	g	g	14（金） ご飯 鶏肉ガーリック炒め 炊き合わせ 大根サラダ れん根のたらこ炒め 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>507</td><td>22.2</td><td>8</td><td>72.5</td><td>2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	507	22.2	8	72.5	2	kcal	g	g	g	g	15（土） ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ 里芋の海苔まぶし 炒り豆腐 ラタトゥイウ（フランス料理） 漬物 <table><tr><td>1杯分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>540</td><td>20.9</td><td>18.4</td><td>73.5</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	540	20.9	18.4	73.5	2.3	kcal	g	g	g	g	知っておきたい食材の力 「ししゃも」   ししゃもの旬は10月下旬～11月で、この時期に獲れるししゃもは栄養価が高く特に子持ちししゃもは卵の栄養も一緒に摂れるためオススメです。ししゃもには様々な栄養素が豊富に含まれており骨や歯を丈夫にし、筋肉の形成を助け、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。ただし、塩分やコレステロールも含まれるため食べすぎには注意しましょう！																
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
524	23.5	13.3	76.2	3.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
507	22.2	8	72.5	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
540	20.9	18.4	73.5	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和7年

11月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16 (日) ご飯 ぶりの煮付け 付け合わせ いんげんのくるみみえ ベイクドポテト 昆布煮 漬物 <table border="1"> <tr> <th>16日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>568</td> <td>21.5</td> <td>17.8</td> <td>77.9</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	16日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	568	21.5	17.8	77.9	3	kcal	g	g	g	g	17 (月) ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 塩麹かぼちゃの煮物 付け合わせ 人参しりしり（沖縄料理） 漬物 <table border="1"> <tr> <th>17日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>521</td> <td>20.7</td> <td>15.9</td> <td>75.4</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	17日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	521	20.7	15.9	75.4	2	kcal	g	g	g	g	18 (火) ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ コロッケ 中華風ごま和え 白菜の炒め煮 漬物 <table border="1"> <tr> <th>18日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>546</td> <td>20.4</td> <td>19.8</td> <td>79</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	18日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	546	20.4	19.8	79	2	kcal	g	g	g	g	19 (水) 20 (木) 21 (金) 今月の企画メニュー 肉うどん + たい焼き	19 (水) ご飯 ほっけの塩焼き ポテトサラダ キャベツのガーリック炒め ごぼうと昆布ごま炒め 茄子の生姜醤油和え 漬物 <table border="1"> <tr> <th>19日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>512</td> <td>19.3</td> <td>16.5</td> <td>72.4</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	19日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	19.3	16.5	72.4	2.7	kcal	g	g	g	g
16日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
568	21.5	17.8	77.9	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
17日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
521	20.7	15.9	75.4	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
18日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
546	20.4	19.8	79	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
19日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
512	19.3	16.5	72.4	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
20 (木) ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の煮物 人参とおくらのサラダ ボークビーンズ 漬物 <table border="1"> <tr> <th>20日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>532</td> <td>22.1</td> <td>10</td> <td>74.1</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	20日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	532	22.1	10	74.1	1.5	kcal	g	g	g	g	高血圧予防献立 🍋 レモンやすだち、柚子などの柑橘類、わさび、しょうが、辛子などの香辛料、青しそ、みょうがなどの香味野菜、ゴマやピーナッツなどの種類類を利用するとパラエティーに富んだ味付けになります。	21 (金) ご飯 牛肉と大根の塩味煮 がんもの煮物 キャベツと卵のゴマダレサラダ きのこの炒めもの 漬物 <table border="1"> <tr> <th>21日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>500</td> <td>17.2</td> <td>17.1</td> <td>70.7</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	21日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	500	17.2	17.1	70.7	2.3	kcal	g	g	g	g	22 (土) ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 野菜の甘酢漬け キャベツとじゃが芋の炒め物 わかめとあさりの煮物 漬物 <table border="1"> <tr> <th>22日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>477</td> <td>19.3</td> <td>11.4</td> <td>74.6</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	22日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	477	19.3	11.4	74.6	2.2	kcal	g	g	g	g	23 (日) 勤労感謝の日 ご飯 鶏肉の中華風炒め物 大根の味噌かけ いんげんのピーナッツ和え ピーマンのソテー 漬物 <table border="1"> <tr> <th>23日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>504</td> <td>21.2</td> <td>7</td> <td>73.8</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	23日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	504	21.2	7	73.8	2	kcal	g	g	g	g
20日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
532	22.1	10	74.1	1.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
21日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
500	17.2	17.1	70.7	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
22日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
477	19.3	11.4	74.6	2.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
23日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
504	21.2	7	73.8	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
24 (月) 振替休日 ご飯 さわらの香味焼き 付け合わせ 茄子のトマト煮 青菜のじゃこ和え わかめともやしのごま炒め 漬物 <table border="1"> <tr> <th>24日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>527</td> <td>19.7</td> <td>15.6</td> <td>75.5</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	24日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	527	19.7	15.6	75.5	2.6	kcal	g	g	g	g	動脈硬化予防献立 🍅 肥満が要因の一つとされています自身の標準体重を知り、それを維持できる量を摂取しましょう。🥬 トマトやほうれん草などの抗酸化作用のある野菜類をとると良いでしょう。食べ物の抗酸化作用とは動脈硬化などの生活習慣病のリスクを低減させる重要な働きです。	25 (火) ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 たらこマカロニ キャベツと竹輪の煮浸し ピリ辛こんにゃく 漬物 <table border="1"> <tr> <th>25日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>575</td> <td>22.2</td> <td>17.3</td> <td>81.7</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	25日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	575	22.2	17.3	81.7	3	kcal	g	g	g	g	26 (水) ご飯 豚の卵とし さつま芋甘煮 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え ソーセージの酢豚風 漬物 <table border="1"> <tr> <th>26日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>570</td> <td>24.6</td> <td>17.9</td> <td>79.9</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	26日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	570	24.6	17.9	79.9	2.6	kcal	g	g	g	g	27 (木) ご飯 たらものムニエル 付け合わせ 竹輪とにら炒め チャウダー イタリア風ツナサラダ 漬物 <table border="1"> <tr> <th>27日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>501</td> <td>20.8</td> <td>15.3</td> <td>69.8</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	27日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	501	20.8	15.3	69.8	2.4	kcal	g	g	g	g
24日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
527	19.7	15.6	75.5	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
25日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
575	22.2	17.3	81.7	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
26日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
570	24.6	17.9	79.9	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
27日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
501	20.8	15.3	69.8	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
28 (金) ご飯 鶏団子のケチャップ焼き 付け合わせ 切干とひじきの煮物 カリフラワーの生姜炒め 青菜ときこの煮浸し 漬物 <table border="1"> <tr> <th>28日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>446</td> <td>13.9</td> <td>7.9</td> <td>81.1</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	28日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	446	13.9	7.9	81.1	3	kcal	g	g	g	g	29 (土) ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の塩味煮 カリフラワーサラダ 五目炒め煮 漬物 <table border="1"> <tr> <th>29日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>543</td> <td>17.7</td> <td>19.4</td> <td>77.6</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	29日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	543	17.7	19.4	77.6	2.3	kcal	g	g	g	g	30 (日) ご飯 ほきの磯辺焼き 付け合わせ 青梗菜と卵の炒め物 大豆と野菜のトマト煮 おから入りポテトサラダ 漬物 <table border="1"> <tr> <th>30日</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <td>504</td> <td>22.4</td> <td>11.8</td> <td>75.2</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>kcal</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> <td>g</td> </tr> </table>	30日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	504	22.4	11.8	75.2	2.7	kcal	g	g	g	g	なぞなぞ 桃太郎が刀で鬼を退治した跡にもらった食べ物はなんですか？ ヒント：刀をどのように使って鬼を退治したでしょうか。 答え：ごま 鬼を斬ったので…鬼斬り→おにぎり	優食 体に優しい 優れたバランス															
28日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
446	13.9	7.9	81.1	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
29日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
543	17.7	19.4	77.6	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
30日	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
504	22.4	11.8	75.2	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。