

# 週間献立表

令和05年11月29日(水)～令和05年11月30日(木)

区分	11/29(水)	11/30(木)
朝食	ご飯 キャベツのみそ汁 ふきの炒め煮 ポテトサラダ 海苔佃煮  548KC	ご飯 わかめのみそ汁 納豆 ちくわの野菜炒め 海苔佃煮  543KC
昼食	ご飯 きのこスープ たらのレモン醤油 田舎煮 パナナ 牛乳  803KC	豚骨ラーメン フルーツヨーグルト 牛乳  824KC
夕食	ご飯 みそ汁 塩肉じゃが ほうれん草の和え物  650KC	ご飯 水餃子の中華風あんかけ いんげんとひじきの マヨ和え たいみそ  633KC
合計	2001KC	2000KC

## 11月の平均栄養価

- エネルギー: 1995KC
- たんぱく質: 75.2g
- 脂質: 50.5g
- 塩分: 7.4g

### 『カリフラワーとブロッコリーのちがいは?』

どちらも冬が旬のキャベツの仲間です。野生キャベツの花蕾が大きくなったものが「ブロッコリー」。そのブロッコリーが突然変異して、つぼみが白くなったものが「カリフラワー」と言われています。

