

# 11月 月間献立表

| 日  |  | 月  |  | 火  |  | 水  |  | 木  |  | 金  |  | 土  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1  |  | 2  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 黒糖ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>ジャム                    |  | 梅粥<br>だし巻き玉子                                   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 赤飯<br>たちのおの塩焼き<br>菜の花辛子和え<br>味噌汁               |  | ごはん<br>鶏のピカタ<br>かぼちゃサラダ<br>ミルクスープ              |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ごはん<br>炒り鶏<br>白菜のかつお和え<br>フルーツカクテル缶            |  | 肉うどん<br>里芋の煮っころがし<br>カルピスゼリー                   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | エネルギー： 1266 Kcal<br>タンパク： 48.9 g<br>脂質： 33.0 g |  | エネルギー： 1192 Kcal<br>タンパク： 51.2 g<br>脂質： 30.0 g |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 炭水化物： 203.5 g<br>食塩相当量： 6.5 g                  |  | 炭水化物： 191.9 g<br>食塩相当量： 7.0 g                  |  |
| 3  |  | 4  |  | 5  |  | 6  |  | 7  |  | 8  |  | 9  |  |
| 味噌おじや<br>金時豆                                   |  | 白粥<br>麩の卵とじ<br>漬物                              |  | 玉子粥<br>豆腐のなめこ煮                                 |  | ジャムパン<br>ヨーグルト<br>コーヒー牛乳                       |  | 芋粥<br>チンゲン菜の煮浸し<br>漬物                          |  | ロールパン<br>ポテトサラダ<br>ジャム                         |  | 五目粥<br>うの花                                     |  |
| メープルワッサン<br>クリームシチュー<br>キャベツサラダ<br>紅茶          |  | ごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>ほうれん草くるみ和え<br>沢煮椀          |  | ごはん<br>さけのオープン焼き<br>大根サラダ<br>野菜スープ             |  | ハヤシライス<br>マカロニサラダ<br>フルーツポンチ                   |  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>えびシュウマイ<br>わかめスープ               |  | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>南瓜煮付け<br>呉汁                   |  | ごはん<br>カレイの揚げ浸し<br>いんげんの酢味噌和え<br>春雨スープ         |  |
| ひつまぶし<br>切干大根<br>茶碗蒸し                          |  | ごはん<br>筑前煮<br>チンゲン菜なめ茸和え<br>水ようかん              |  | ごはん<br>豚の塩麹炒め<br>白菜の煮浸し<br>洋梨缶                 |  | ごはん<br>ほっけの照焼き<br>ひじき豆<br>パイナップル               |  | ごはん<br>アジの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>白桃缶                |  | ミートスパゲティ<br>キャベツのスープ煮<br>牛乳プリン                 |  | ごはん<br>柳川風煮<br>菜の花お浸し<br>黄桃缶                   |  |
| エネルギー： 1244 Kcal<br>タンパク： 50.7 g<br>脂質： 37.2 g |  | エネルギー： 1192 Kcal<br>タンパク： 47.3 g<br>脂質： 15.1 g |  | エネルギー： 1168 Kcal<br>タンパク： 57.5 g<br>脂質： 30.6 g |  | エネルギー： 1498 Kcal<br>タンパク： 51.7 g<br>脂質： 39.8 g |  | エネルギー： 1252 Kcal<br>タンパク： 50.6 g<br>脂質： 31.5 g |  | エネルギー： 1354 Kcal<br>タンパク： 51.2 g<br>脂質： 46.4 g |  | エネルギー： 1433 Kcal<br>タンパク： 57.0 g<br>脂質： 48.3 g |  |
| 炭水化物： 192.3 g<br>食塩相当量： 7.2 g                  |  | 炭水化物： 222.5 g<br>食塩相当量： 6.6 g                  |  | 炭水化物： 173.2 g<br>食塩相当量： 6.2 g                  |  | 炭水化物： 246.3 g<br>食塩相当量： 5.1 g                  |  | 炭水化物： 196.8 g<br>食塩相当量： 6.1 g                  |  | 炭水化物： 198.7 g<br>食塩相当量： 5.6 g                  |  | 炭水化物： 201.8 g<br>食塩相当量： 6.7 g                  |  |
| 10   |  | 11   |  | 12   |  | 13   |  | 14   |  | 15   |  | 16   |  |
| 梅粥<br>だし巻き玉子                                   |  | 白粥<br>大根煮付け<br>漬物                              |  | 玉子粥<br>里芋の煮物                                   |  | クリームパン<br>ヨーグルト<br>ココア                         |  | 白粥<br>南瓜煮付け<br>漬物                              |  | 黒糖ロールパン<br>たまごサラダ<br>ジャム                       |  | 味噌おじや<br>大青花豆                                  |  |
| フレンチトースト<br>ポテトサラダ<br>ミルクティー                   |  | きのこご飯<br>サバの塩焼き<br>高野豆腐の卵とじ<br>とろろ汁            |  | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>大豆サラダ<br>味噌汁                   |  | ごはん<br>八宝菜<br>春雨サラダ<br>中華風コーンスープ               |  | ごはん<br>たちのおの塩焼き<br>豆腐の野菜あんかけ<br>吸物             |  | ごはん<br>鶏の照焼き<br>キャベツの和え物<br>味噌汁                |  | 赤飯<br>肉じゃが<br>小松菜の煮浸し<br>けんちん汁                 |  |
| ごはん<br>ぶりの照焼き<br>白菜のごま和え<br>フルーツカクテル缶          |  | ごはん<br>ロールキャベツ<br>マカロニサラダ<br>洋梨缶               |  | ごはん<br>サワラの味噌マヨ焼き<br>ほうれん草おおか和え<br>甘夏みかん缶      |  | ごはん<br>カレイのムニエル<br>いんげんとツナサラダ<br>デザートムース       |  | ごはん<br>旨煮<br>小松菜浸し<br>白桃缶                      |  | ごはん<br>グラタン<br>ほうれん草のソテー<br>パイ缶                |  | カレーうどん<br>里芋の煮っころがし<br>みかん                     |  |
| エネルギー： 1211 Kcal<br>タンパク： 49.5 g<br>脂質： 41.7 g |  | エネルギー： 1318 Kcal<br>タンパク： 51.8 g<br>脂質： 39.5 g |  | エネルギー： 1298 Kcal<br>タンパク： 59.1 g<br>脂質： 41.2 g |  | エネルギー： 1518 Kcal<br>タンパク： 54.4 g<br>脂質： 53.1 g |  | エネルギー： 1185 Kcal<br>タンパク： 43.8 g<br>脂質： 24.1 g |  | エネルギー： 1369 Kcal<br>タンパク： 55.4 g<br>脂質： 40.1 g |  | エネルギー： 1104 Kcal<br>タンパク： 42.4 g<br>脂質： 20.4 g |  |
| 炭水化物： 177.7 g<br>食塩相当量： 4.7 g                  |  | 炭水化物： 202.2 g<br>食塩相当量： 6.6 g                  |  | 炭水化物： 184.8 g<br>食塩相当量： 6.0 g                  |  | 炭水化物： 219.4 g<br>食塩相当量： 4.6 g                  |  | 炭水化物： 210.0 g<br>食塩相当量： 5.9 g                  |  | 炭水化物： 209.6 g<br>食塩相当量： 6.3 g                  |  | 炭水化物： 197.1 g<br>食塩相当量： 7.4 g                  |  |
| 17   |  | 18   |  | 19   |  | 20   |  | 21   |  | 22   |  | 23   |  |
| 五目粥<br>白菜の煮浸し                                  |  | 白粥<br>チンゲン菜の煮浸し<br>漬物                          |  | 梅粥<br>だし巻き玉子                                   |  | 黒豆みるくパン<br>ヨーグルト<br>コーヒー牛乳                     |  | 茶粥<br>さつま芋の甘煮<br>漬物                            |  | ロールパン<br>ミルクスープ<br>ジャム                         |  | 玉子粥<br>南瓜煮付け                                   |  |
| カスタードリング<br>鶏肉のトマト煮<br>キャベツサラダ<br>ミルクティー       |  | カレーライス<br>ブロッコリーのかいササガ<br>杏仁豆腐                 |  | ごはん<br>ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>人参のスープ             |  | 散らし寿司<br>南瓜のいとこ煮<br>赤だし                        |  | ごはん<br>さけのクリームソースかけ<br>いんげんとツナサラダ<br>コンソメスープ   |  | ごはん<br>アジの南蛮漬け<br>菜の花お浸し<br>わかめスープ             |  | ごはん<br>野菜炒め<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁                  |  |
| ごはん<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>春菊ピーナツ和え<br>黄桃缶           |  | ごはん<br>牛肉と大根の旨煮<br>ほうれん草のごま和え<br>パイ缶           |  | ごはん<br>さばの香り煮<br>里芋の柚子みそかけ<br>みかん缶             |  | あんかけ焼きそば<br>チンゲン菜ソテー<br>抹茶ムース                  |  | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>洋梨缶              |  | ごはん<br>おでん<br>キャベツのかつお和え<br>キウイフルーツ            |  | ごはん<br>鯛の蒲焼き<br>五目豆<br>りんご                     |  |
| エネルギー： 1265 Kcal<br>タンパク： 55.0 g<br>脂質： 38.8 g |  | エネルギー： 1266 Kcal<br>タンパク： 42.6 g<br>脂質： 33.0 g |  | エネルギー： 1367 Kcal<br>タンパク： 50.6 g<br>脂質： 44.0 g |  | エネルギー： 1559 Kcal<br>タンパク： 52.5 g<br>脂質： 57.2 g |  | エネルギー： 1304 Kcal<br>タンパク： 53.4 g<br>脂質： 30.4 g |  | エネルギー： 1355 Kcal<br>タンパク： 55.9 g<br>脂質： 38.7 g |  | エネルギー： 1360 Kcal<br>タンパク： 56.1 g<br>脂質： 40.7 g |  |
| 炭水化物： 190.9 g<br>食塩相当量： 5.2 g                  |  | 炭水化物： 212.9 g<br>食塩相当量： 6.5 g                  |  | 炭水化物： 203.4 g<br>食塩相当量： 6.6 g                  |  | 炭水化物： 224.5 g<br>食塩相当量： 7.5 g                  |  | 炭水化物： 215.9 g<br>食塩相当量： 5.5 g                  |  | 炭水化物： 210.3 g<br>食塩相当量： 7.1 g                  |  | 炭水化物： 209.8 g<br>食塩相当量： 6.2 g                  |  |
| 24   |  | 25   |  | 26   |  | 27   |  | 28   |  | 29   |  | 30   |  |
| 味噌おじや<br>金時豆                                   |  | 白粥<br>白菜の煮浸し<br>漬物                             |  | 五目粥<br>うの花                                     |  | こしあんぱん<br>ココア<br>ヨーグルト                         |  | 白粥<br>キャベツの煮浸し<br>漬物                           |  | 黒糖ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>ジャム                    |  | 梅粥<br>だし巻き玉子                                   |  |
| トースト<br>スクランブルエッグ<br>じゃが芋スープ煮<br>コーヒー牛乳        |  | ごはん<br>焼肉<br>パンサンスー<br>たまごスープ                  |  | ごはん<br>カレイの野菜のせ<br>チキンサラダ<br>コーンスープ            |  | ごはん<br>チキン南蛮<br>コールスローサラダ<br>味噌汁               |  | ごはん<br>豚肉のバター醤油炒め<br>ほうれん草ピザ和え<br>呉汁           |  | チャーハン<br>焼き餃子<br>春雨スープ                         |  | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>白菜の煮浸し<br>豚汁                |  |
| ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>小松菜わさび和え<br>甘夏みかん缶           |  | ごはん<br>さばの味噌煮<br>ひじき炒め煮<br>白桃缶                 |  | ごはん<br>炒り鶏<br>菜の花辛子和え<br>バナナ                   |  | ごはん<br>ぶりの照焼き<br>大根の煮物<br>オレンジ                 |  | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>いんげんの和え物<br>デザートムース           |  | ごはん<br>肉豆腐<br>春菊くるみと和え<br>パイ缶                  |  | 焼きうどん<br>かぼちゃサラダ<br>コーヒーゼリー                    |  |
| エネルギー： 1169 Kcal<br>タンパク： 49.6 g<br>脂質： 31.9 g |  | エネルギー： 1222 Kcal<br>タンパク： 47.2 g<br>脂質： 30.4 g |  | エネルギー： 1284 Kcal<br>タンパク： 52.8 g<br>脂質： 34.9 g |  | エネルギー： 1664 Kcal<br>タンパク： 63.7 g<br>脂質： 64.3 g |  | エネルギー： 1207 Kcal<br>タンパク： 52.7 g<br>脂質： 27.6 g |  | エネルギー： 1231 Kcal<br>タンパク： 44.2 g<br>脂質： 31.3 g |  | エネルギー： 1080 Kcal<br>タンパク： 49.4 g<br>脂質： 27.1 g |  |
| 炭水化物： 187.7 g<br>食塩相当量： 5.5 g                  |  | 炭水化物： 198.5 g<br>食塩相当量： 7.2 g                  |  | 炭水化物： 201.2 g<br>食塩相当量： 6.0 g                  |  | 炭水化物： 225.2 g<br>食塩相当量： 4.9 g                  |  | 炭水化物： 195.4 g<br>食塩相当量： 6.9 g                  |  | 炭水化物： 200.4 g<br>食塩相当量： 6.9 g                  |  | 炭水化物： 169.3 g<br>食塩相当量： 6.7 g                  |  |

\*都合によりメニューを変更する場 \*都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。