

11月月間献立表

| 日<br>11/30                              | 月                                       | 火                                       | 水                                       | 木                                         | 金                                        | 土<br>1                                  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 玉子粥<br>大根煮付け                            |                                         |                                         |                                         |                                           |                                          | 梅粥<br>だし巻き玉子                            |
| フレンチトースト<br>ポテトサラダ<br>ココア               |                                         |                                         |                                         |                                           |                                          | 赤飯<br>たちうおの塩焼き<br>白和え<br>沢煮椀            |
| ごはん<br>旨煮<br>チンゲン菜のごま和え<br>みかん缶         |                                         |                                         |                                         |                                           |                                          | 肉うどん<br>里芋の柚子みそかけ<br>カルピスゼリー            |
| エネルギー：タンパク：脂質：<br>1252 Kcal50.5 g38.3 g |                                         |                                         |                                         |                                           |                                          | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1174 Kcal51.0 g29.5 g |
| 炭水化物：食塩相当量：<br>195.0 g5.0 g             |                                         |                                         |                                         |                                           |                                          | 炭水化物：食塩相当量：<br>187.2 g7.9 g             |
| 2                                       | 3                                       | 4                                       | 5                                       | 6                                         | 7                                        | 8                                       |
| 玉子粥<br>キャベツの煮浸し                         | 白粥<br>南瓜煮付け<br>漬物                       | 味噌おじや<br>金時豆                            | クリームパン<br>ココア<br>ヨーグルト                  | 白粥<br>麩の卵とじ<br>漬物                         | 黒糖ロールパン<br>スクランブルエッグ<br>ジャム              | 五目粥<br>豆腐のなめこ煮                          |
| トースト<br>スクランブルエッグ<br>じゃが芋スープ煮<br>ミルクティー | ごはん<br>鶏のピカタ<br>春菊ピーナツ和え<br>野菜スープ       | ごはん<br>アジの南蛮漬け<br>豆腐のきのこ煮<br>わかめスープ     | ごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>いんげんの酢味噌和え<br>吸物    | 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>さけのクリームソースかけ<br>チキンサラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>鰯のマヨネーズ焼き<br>じゃが芋の金平<br>味噌汁      |
| ごはん<br>肉豆腐<br>菜の花辛子和え<br>パイン缶           | ひつまぶし<br>切干大根<br>フルーツカクテル缶              | ごはん<br>豚の塩麴炒め<br>白菜の煮浸し<br>洋梨缶          | ごはん<br>筑前煮<br>キャベツのかつお和え<br>デザートムース     | ごはん<br>ほっけの照焼き<br>ひじき豆<br>黄桃缶             | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>大根の煮物<br>みかん缶           | 焼きうどん<br>南瓜煮付け<br>水ようかん                 |
| エネルギー：タンパク：脂質：<br>1200 Kcal54.5 g33.5 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1161 Kcal46.8 g25.2 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1337 Kcal51.3 g35.5 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1315 Kcal55.5 g28.3 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1327 Kcal46.5 g30.2 g   | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1283 Kcal55.2 g38.6 g  | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1288 Kcal55.6 g37.9 g |
| 炭水化物：食塩相当量：<br>189.4 g4.8 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>195.9 g7.4 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>207.8 g5.6 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>220.1 g5.6 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>227.0 g6.9 g               | 炭水化物：食塩相当量：<br>188.0 g5.3 g              | 炭水化物：食塩相当量：<br>196.9 g6.6 g             |
| 9                                       | 10                                      | 11                                      | 12                                      | 13                                        | 14                                       | 15                                      |
| 梅粥<br>だし巻き玉子                            | 白粥<br>チンゲン菜の煮浸し<br>漬物                   | 玉子粥<br>白菜の煮浸し                           | 黒豆みるくパン<br>コーヒー牛乳<br>ヨーグルト              | 芋粥<br>がんもの煮つけ<br>漬物                       | ロールパン<br>ポテトサラダ<br>ジャム                   | 味噌おじや<br>大青花豆                           |
| メープルワッサン<br>鶏肉のトマト煮<br>キャベツサラダ<br>紅茶    | きのこご飯<br>サバの塩焼き<br>高野豆腐の卵とじ<br>素麺汁      | ごはん<br>鶏の照焼き<br>キャベツの煮浸し<br>味噌汁         | 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>サワラの味噌マヨ焼き<br>チンゲン菜なめ茸和え<br>けんちん汁  | ごはん<br>野菜炒め<br>大根サラダ<br>味噌汁              | ごはん<br>カレイの揚げ浸し<br>小松菜浸し<br>吸物          |
| ごはん<br>アジの塩焼き<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>かぼちゃサラダ<br>白桃缶        | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>焼きビーフン<br>パイン缶         | ごはん<br>肉じゃが<br>胡瓜とかかの酢物<br>デザートムース      | ごはん<br>親子煮<br>菜の花お浸し<br>甘夏みかん缶            | ごはん<br>グラタン<br>ほうれん草のソテー<br>洋梨缶          | カレーうどん<br>里芋の煮っころがし<br>抹茶ムース            |
| エネルギー：タンパク：脂質：<br>1038 Kcal49.1 g24.1 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1295 Kcal49.1 g37.2 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1169 Kcal55.3 g19.6 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1606 Kcal61.2 g47.3 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1245 Kcal53.7 g28.3 g   | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1355 Kcal48.8 g41.5 g  | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1220 Kcal40.0 g41.9 g |
| 炭水化物：食塩相当量：<br>171.1 g4.8 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>205.7 g7.1 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>201.3 g7.2 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>240.4 g5.1 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>204.5 g7.2 g               | 炭水化物：食塩相当量：<br>207.7 g4.8 g              | 炭水化物：食塩相当量：<br>181.1 g6.0 g             |
| 16                                      | 17                                      | 18                                      | 19                                      | 20                                        | 21                                       | 22                                      |
| 五目粥<br>イワシの梅煮                           | 白粥<br>南瓜煮付け<br>漬物                       | 梅粥<br>だし巻き玉子                            | こしあんぱん<br>ココア<br>ヨーグルト                  | 白粥<br>白菜の煮浸し<br>漬物                        | 黒糖ロールパン<br>たまごサラダ<br>ジャム                 | 玉子粥<br>里芋の煮物                            |
| サンドイッチ<br>ジャーマンポテト<br>コーヒー牛乳            | ごはん<br>ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>コーンスープ      | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>いんげんとツナサラダ<br>味噌汁       | チャーハン<br>焼き餃子<br>春雨スープ                  | ごはん<br>カレイの野菜のせ<br>キャベツカレーソテー<br>人参のスープ   | 散らし寿司<br>大根そぼろ煮<br>赤だし                   | 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>豆腐のそぼろあんかけ<br>春菊の辛子和え<br>黄桃缶     | ごはん<br>牛肉と大根の旨煮<br>白菜のかつお和え<br>パイン缶     | ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>みかん缶    | ごはん<br>サワラの照焼き<br>五目豆<br>デザートムース        | ごはん<br>柳川風煮<br>チンゲン菜の海苔和え<br>白桃缶          | ミートスパゲティー<br>さつま芋サラダ<br>牛乳プリン            | ごはん<br>さばの味噌煮<br>小松菜の煮浸し<br>洋梨缶         |
| エネルギー：タンパク：脂質：<br>1239 Kcal54.3 g40.7 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1295 Kcal44.0 g36.7 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1147 Kcal49.0 g29.0 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1396 Kcal58.2 g37.8 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1185 Kcal43.1 g28.0 g   | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1385 Kcal45.4 g49.6 g  | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1290 Kcal55.4 g31.4 g |
| 炭水化物：食塩相当量：<br>181.1 g5.2 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>210.5 g6.1 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>178.5 g5.0 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>216.8 g7.0 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>200.2 g6.6 g               | 炭水化物：食塩相当量：<br>201.2 g6.7 g              | 炭水化物：食塩相当量：<br>207.1 g6.9 g             |
| 23                                      | 24                                      | 25                                      | 26                                      | 27                                        | 28                                       | 29                                      |
| 味噌おじや<br>金時豆                            | 白粥<br>麩の卵とじ<br>漬物                       | 五目粥<br>イワシのかつお煮                         | 豆乳クリームパン<br>コーヒー牛乳<br>ヨーグルト             | 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                   | 梅粥<br>だし巻き玉子                            |
| 抹茶ツイスト<br>クリームシチュー<br>キャベツサラダ<br>紅茶     | ごはん<br>ほっけの照焼き<br>いんげんの和え物<br>豚汁        | カレーライス<br>大豆サラダ<br>杏仁豆腐                 | ごはん<br>焼肉<br>バンサンスー<br>たまごスープ           | ごはん<br>カレイのムニエル<br>キャベツソテー<br>グリーンピースのスープ | ごはん<br>さばの香り煮<br>豆腐の野菜あんかけ<br>味噌汁        | ごはん<br>チキン南蛮<br>白和え<br>わかめスープ           |
| ごはん<br>ぶりの照焼き<br>きんぴらごぼう<br>甘夏みかん缶      | ごはん<br>コロッケ<br>チンゲン菜ソテー<br>フルーツカクテル缶    | ごはん<br>炒り鶏<br>菜の花辛子和え<br>黄桃缶            | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>ひじき炒め煮<br>デザートムース    | ごはん<br>豚肉と茄子の味噌炒<br>酢物<br>パイン缶            | お好み焼き<br>春菊くるみ和え<br>洋梨缶                  | みそラーメン<br>チンゲン菜ソテー<br>コーヒーゼリー           |
| エネルギー：タンパク：脂質：<br>1311 Kcal51.5 g43.0 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1374 Kcal50.0 g36.9 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1323 Kcal55.8 g32.4 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1393 Kcal56.0 g35.0 g | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1431 Kcal46.8 g43.8 g   | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1343 Kcal54.6 g45.4 g  | エネルギー：タンパク：脂質：<br>1370 Kcal51.9 g47.1 g |
| 炭水化物：食塩相当量：<br>198.4 g5.5 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>219.5 g6.9 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>215.0 g6.2 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>208.3 g5.5 g             | 炭水化物：食塩相当量：<br>228.5 g5.7 g               | 炭水化物：食塩相当量：<br>196.0 g8.4 g              | 炭水化物：食塩相当量：<br>195.4 g7.3 g             |

\* 都合によりメニューを変更すゝ\* 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。