

2024年11月の献立

昼食

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						1	2
						ご飯 豚の生姜風味 高野の含め煮 スナップのツナコーン和え 大根サラダ	ご飯 牛肉コロッケ キャベツとカニカマの煮物 小松菜の辛子和え 白福豆
栄養量						124kcal 258kcal 脂質 9.0g 炭水化物 41.1g 食塩 1.2g	124kcal 261kcal 脂質 10.8g 炭水化物 36.9g 食塩 2.1g
	3 (文化の日)	4	5	6	7	8	9
昼食	ご飯 マーボー茄子 さつまいものサラダ 野菜の甘酢和え フルーツ	ご飯 シルバー照り焼き キャベツの胡麻和え おくらと滝葉のお浸し 三色豆	ご飯 海老カツ 牛肉入りレンコン チンゲン菜のナムル なます	ご飯 ホック塩焼き じゃが芋トマト煮 もやしの和え物 菊のきんぴら	ご飯 白身フライ 里芋のあんかけ ごぼうサラダ 和え物	赤飯 チキンピカタ 山菜のさっぱり和え なめ首おろし ポテトサラダ	ご飯 とんかつ チンゲン菜のカニカマ和え フィッシュソーセージ 紫花豆
栄養量	124kcal 258kcal 脂質 9.0g 炭水化物 41.1g 食塩 1.2g	124kcal 210kcal 脂質 7.0g 炭水化物 22.1g 食塩 1.1g	124kcal 260kcal 脂質 5.4g 炭水化物 39.7g 食塩 2.2g	124kcal 146kcal 脂質 3.6g 炭水化物 17.2g 食塩 2.1g	124kcal 275kcal 脂質 13.7g 炭水化物 28.0g 食塩 2.2g	124kcal 171kcal 脂質 6.6g 炭水化物 22.5g 食塩 1.6g	124kcal 405kcal 脂質 33.4g 炭水化物 46.7g 食塩 3.0g
	10	11	12	13	14	15	16
昼食	ご飯 ミートボール マカロニサラダ キュウリの青じそかけ 大根サラダ	ご飯 コンピオムレツ 海老入りビーフン インゲン胡麻和え 青菜と昆布の煮びたし	ご飯 ぶりのみぞれ揚げ カリフラワーのクリーム煮 チンゲン菜のピーナツ和え 茄子の和え物	カニカマチャーハン 豚肉とキャベツの旨煮 かぼちゃサラダ しんじょう 酢の物	ご飯 ニシンの照り煮 千切り野菜の煮物 おくら胡麻和え ブロッコリーのツナコーンかけ	山菜ごはん 豆腐と豚肉のくずし煮 野菜の天ぷら ふきの酢味噌和え シューマイ	ご飯 アジのおろし煮 切り昆布大豆煮 ゆずなめこ春雨 紅あずま甘露煮
栄養量	124kcal 205kcal 脂質 18.2g 炭水化物 18.7g 食塩 1.5g	124kcal 203kcal 脂質 6.9g 炭水化物 29.1g 食塩 2.1g	124kcal 250kcal 脂質 13.8g 炭水化物 21.4g 食塩 2.0g	124kcal 209kcal 脂質 10.2g 炭水化物 22.4g 食塩 2.0g	124kcal 232kcal 脂質 10.0g 炭水化物 21.5g 食塩 1.7g	124kcal 285kcal 脂質 25.5g 炭水化物 29.5g 食塩 2.0g	124kcal 225kcal 脂質 5.9g 炭水化物 29.5g 食塩 1.4g
	17	18	19	20	21	22	23 (勤労感謝の日)
昼食	ご飯 野菜と豚肉の辛みそ炒め ふきの土佐煮 からし菜の和え物 レンコンマリネ	ご飯 さば塩焼き ほうれん草ツナ煮 卵の花サラダ 中華春雨	ジャンバラヤ風味きんぴら 海老カツ カリフラワーフレンチサラダ ひじきレンコン フルーツ	ご飯 アジカレー南蛮 菜の花のピーナツ和え 豚肉の辛みそ炒め 小松菜のおひたし	ご飯 ホキ蒸付け ほうれん草のバター炒め 大根なます キャベツのサラダ	ご飯 肉団子と魚旨煮 切干大根煮 ピーマンナムル 大豆五目煮	ご飯 赤魚粕焼 いんげんと木耳の炒め煮 ゴボウサラダ 白福豆
栄養量	124kcal 243kcal 脂質 13.9g 炭水化物 25.3g 食塩 1.7g	124kcal 174kcal 脂質 4.4g 炭水化物 21.7g 食塩 1.3g	124kcal 268kcal 脂質 9.4g 炭水化物 17.7g 食塩 2.1g	124kcal 169kcal 脂質 12.5g 炭水化物 18.3g 食塩 1.8g	124kcal 141kcal 脂質 4.4g 炭水化物 10.8g 食塩 1.8g	124kcal 209kcal 脂質 9.6g 炭水化物 30.4g 食塩 2.0g	124kcal 198kcal 脂質 8.5g 炭水化物 19.2g 食塩 1.1g
	24	25	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 ささみフライと野菜コロッケ 筍と椎茸の当座煮 なます 菜の花ちらし	ご飯 ぶり照り揚げ 鮎の卵仕立て 和え物 大根葉油揚げ	ご飯 香味焼売 おからと竹輪の炒り煮 大根サラダ ソーセージステーキ	ご飯 シルバー照り焼き 高野豆腐煮 ブロッコリーのガーリック風味 わかめとカニカマのやわらか煮 ミートテリーヌ	ご飯 チーズコロッケ 大豆五目煮 イタリアンサラダ ふきの酢味噌和え	ご飯 焼きはんぺん 切干野菜の煮物 ニシンの照り煮 かぼちゃの煮物	ご飯 とんかつ スクランブルエッグ ふき土佐煮 ほうれん草のバター炒め
栄養量	124kcal 270kcal 脂質 12.5g 炭水化物 32.1g 食塩 2.3g	124kcal 246kcal 脂質 13.0g 炭水化物 20.4g 食塩 1.6g	124kcal 197kcal 脂質 11.5g 炭水化物 14.5g 食塩 1.3g	124kcal 155kcal 脂質 5.9g 炭水化物 11.2g 食塩 1.6g	124kcal 303kcal 脂質 19.2g 炭水化物 88.1g 食塩 1.6g	124kcal 239kcal 脂質 19.2g 炭水化物 88.1g 食塩 1.6g	124kcal 303kcal 脂質 19.2g 炭水化物 88.1g 食塩 1.6g

夕食

	日	月	火	水	木	金	土
夕食						1	2
						ご飯 イワシの煮付け 鶏レバーオムスター炒め イタリアンサラダ ふんわり野菜豆腐よせ 筍の煮物	ご飯 照り焼きチキン おからと竹輪の炒り煮 ほうれん草のだし和え 鮭よせ いんげんの豚糸和え
栄養量						124kcal 201kcal 脂質 9.5g 炭水化物 14.1g 食塩 1.5g	124kcal 398kcal 脂質 21.3g 炭水化物 31.1g 食塩 1.6g
	3 (文化の日)	4	5	6	7	8	9
夕食	ご飯 豆腐のカニカマ入り卵とじ れんこんきんぴら 春雨中華サラダ ミニハンバーグ ひじき煮	焼肉ピラフ 野菜コロッケ ピーマンナムル 野菜丸揚げ ふき土佐煮 フルーツ	ご飯 さば照り焼き 仙白鮭と野菜の煮物 スバゲティサラダ 香味焼売 卵の花炒り煮	ご飯 アジ入りさんが キャベツの彩り炒め 赤魚の煮付け わかめとカニカマのやわらか煮 ミートテリーヌ	ご飯 かぼちゃフライ 豚肉とごぼうの旨煮 ハムポテトカレー風味 わかめとオクラの酢の物 漬物	ご飯 チキンのBBQソース ピーマンと野菜の炒め煮 サラダ カニクリームコロッケ 厚揚げの和え物	ご飯 ニシンの胡麻味噌煮 人参しりしり オクラとひじきの和え物 海老カツ 茄子の含め煮
栄養量	124kcal 288kcal 脂質 10.4g 炭水化物 35.4g 食塩 2.7g	124kcal 242kcal 脂質 11.6g 炭水化物 26.7g 食塩 2.1g	124kcal 396kcal 脂質 25.4g 炭水化物 27.1g 食塩 2.0g	124kcal 289kcal 脂質 11.5g 炭水化物 22.7g 食塩 2.8g	124kcal 229kcal 脂質 10.7g 炭水化物 28.5g 食塩 2.9g	124kcal 325kcal 脂質 19.7g 炭水化物 21.1g 食塩 2.7g	124kcal 256kcal 脂質 9.9g 炭水化物 27.2g 食塩 2.1g
	10	11	12	13	14	15	16
夕食	ご飯 蒸し鶏と野菜の香味揚げ 鮎の卵仕立て かぶの梅和え 豚の角煮 ごぼうサラダ	ご飯 イワシの山椒煮 ジャーマンポテト 春菊の当座煮 焼きはんぺん なすのわさび醤油揚げ	ご飯 ビーマンの肉詰め ごぼうの旨煮 インゲン胡麻和え じゃが芋のホワイトソース和え 鮎の味噌煮	ご飯 メバル西京焼き ひじき煮 大根サラダ きのこさつまいものしんじょう じゃが芋トマト煮	ご飯 メンチカツ わかめとカニカマのやわらか煮 インゲン菜の錦糸和え スクランブルエッグ 金時豆	ご飯 海老カツ 鮎の生姜煮 卵の花サラダ ゆかり納豆 春菊の糠田和え	鶏そぼろ丼風 ふんわり野菜豆腐よせ 野菜ソテー 菜の花胡麻よこし 鮎の塩焼き フルーツ
栄養量	124kcal 292kcal 脂質 23.3g 炭水化物 24.6g 食塩 2.1g	124kcal 189kcal 脂質 9.0g 炭水化物 25.8g 食塩 1.8g	124kcal 367kcal 脂質 19.5g 炭水化物 23.7g 食塩 2.0g	124kcal 235kcal 脂質 9.8g 炭水化物 18.9g 食塩 1.4g	124kcal 393kcal 脂質 22.3g 炭水化物 36.3g 食塩 2.8g	124kcal 466kcal 脂質 22.3g 炭水化物 42.4g 食塩 2.0g	124kcal 217kcal 脂質 10.8g 炭水化物 20.0g 食塩 1.5g
	17	18	19	20	21	22	23 (勤労感謝の日)
夕食	ご飯 ぶりの甘酢あんかけ 海鮮大焼売 菊のきんぴら パンパンキッシュ	ご飯 チキンロイヤル キャベツと油揚げの煮物 小松菜と人参の辛子和え 野菜丸揚げ 切干大根のコンソメ風味	ご飯 さわらハーフ衣焼き 野菜の卵和え 春菊のだし和え ミニハンバーグ うぐいす豆	ご飯 豚肉ソテー おくらと滝葉のお浸し アジ入りさんが 野菜の甘酢和え ほうれん草のバター炒め	ご飯 オムレツ 野菜入り炒り豆腐 チンゲン菜のカニカマ和え フィッシュソーセージ レンコンきんぴら	ご飯 鯖土佐煮 ジャーマンポテト やみつきほうれん草 エビフライ 紅あずま甘露煮	ご飯 豚の生姜焼き 鶏ごぼう さつまいもと豆の和え物 フルーツ 和え物
栄養量	124kcal 310kcal 脂質 17.5g 炭水化物 25.2g 食塩 1.8g	124kcal 260kcal 脂質 5.1g 炭水化物 23.3g 食塩 1.5g	124kcal 335kcal 脂質 15.2g 炭水化物 32.4g 食塩 1.5g	124kcal 375kcal 脂質 21.2g 炭水化物 30.9g 食塩 2.5g	124kcal 410kcal 脂質 21.9g 炭水化物 37.5g 食塩 2.2g	124kcal 298kcal 脂質 14.3g 炭水化物 24.2g 食塩 1.5g	124kcal 369kcal 脂質 18.4g 炭水化物 35.7g 食塩 2.4g
	24	25	26	27	28	29	30
夕食	ご飯 さわら味噌煮 ふきの煮物 マカロニサラダ 豚の角煮 三色豆	ご飯 カニクリームコロッケ 豚の甘辛煮 菊のきんぴら ビーフンの炒め煮 レンコンマリネ	ご飯 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻浸し オムレツ ふき土佐煮	ご飯 豆腐ハンバーグ れんこんの煮物 サラダ 赤魚の白だし焼き 和え物	ご飯 かに玉甘酢あんかけ 絹ごし揚げ煮 スバゲティサラダ 海老のフリッター 切り昆布大豆	ご飯 塩ダレチキン れんこんまんじゅう 白和え のり納豆 キャベツの胡麻和え	ご飯 ホキの煮付け れんこんまんじゅう 菜の花ピーナツ和え 青のり天 ごぼうサラダ
栄養量	124kcal 508kcal 脂質 32.9g 炭水化物 53.2g 食塩 2.1g	124kcal 264kcal 脂質 12.3g 炭水化物 31.7g 食塩 2.2g	124kcal 245kcal 脂質 8.9g 炭水化物 28.3g 食塩 2.0g	124kcal 293kcal 脂質 15.1g 炭水化物 24.3g 食塩 1.8g	124kcal 421kcal 脂質 23.6g 炭水化物 33.8g 食塩 2.2g	124kcal 258kcal 脂質 13.9g 炭水化物 17.0g 食塩 2.0g	124kcal 275kcal 脂質 10.8g 炭水化物 26.6g 食塩 1.9g