

令和5年 11月 献立

日	曜日	昼食				夕食			
		主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物
1	水					ご飯	がんと煮	キャベツツナ和え	汁物
2	木					ご飯	かぶと鶏肉の煮物	納豆のしらす和え	汁物
3	金	あんかけ卵とじうどん		ミニおにぎり	漬物	ご飯・ほっくりかぼちゃコロッケ・トマトソーススパゲティ・茄子と厚揚げのそぼろ煮・チーズと黒胡椒のキャベツサラダ			汁物
4	土	ご飯	肉じゃが	茄子と椎茸の甘辛煮	汁物	ご飯	豚肉と根菜のごま豆乳煮・一口メンチカツボール・ほうれん草のピーナッツ和え		汁物
5	日	ご飯	唐揚げ	ポテトサラダ	汁物	ご飯	ほっけの塩焼き・干豆腐と野菜の煮物・チーズ入磯辺かまぼこ		汁物
6	月					ご飯	白菜と生揚げの卵とじ	茄子と豚肉の炒め物	汁物
7	火					ちらし寿司	魚の塩焼き	南瓜煮	バナナ/汁物
8	水					ご飯	肉団子と玉ねぎの煮物	豆腐のカニカマあんか	汁物
9	木					ご飯	蒸魚の野菜あん	小松菜炒め	汁物
10	金					ご飯	豚肉とエリンギ炒め	スパサラ	汁物
11	土	チキンカレー		マカロニサラダ	スープ	鳴門金時ご飯	一口とんかつ・せんまいの田舎煮・キャベツとソーセージのフレンチサラダ		汁物
12	日	ご飯	親子煮	ほうれん草ソテー	汁物	きのこクリームのおムライス・ほうれん草と玉ねぎのソテー・いちじくジュレ			汁物
13	月					ご飯	野菜炒め	車麩の煮物	汁物
14	火					ご飯	肉団子の酢豚風	茄子の煮びたし	汁物
15	水					ご飯	魚のパン粉焼き	さつまいも煮	汁物
16	木					ご飯	シチュー	きのこソテー	フルーツ
17	金					ご飯	じゃがいもの青椒肉絲	春雨サラダ	汁物
18	土	ハヤシライス		コールスロー	スープ	ご飯	ハンバーグチーズソース・さつま芋のそぼろ煮・人参と蒸し鶏のサラダ		汁物
19	日	ご飯	生姜焼き	さつまいものレモン煮	汁物	生姜あんかけうどん		厚焼き卵	みかんなます
20	月					ご飯	ロールキャベツ	じゃがバター	汁物
21	火					ご飯	魚のみぞれあん	筑前煮	汁物
22	水					ご飯	肉豆腐	大根とツナの炒め煮	汁物
23	木	ご飯	他人とじ	小松菜の炒め煮	スープ	ご飯	メンチカツ・とうもろこしと豆のチリソース煮・めかぶの三杯酢和え		汁物
24	金					うどん	天ぷら(舞茸・春菊)	酢の物	フルーツ
25	土	ご飯	回鍋肉	かぼちゃ煮	汁物	三色丼	豆乳がんともの含め煮	オクラと長芋の和え物	汁物
26	日	ご飯	ハンバーグ	マカロニと卵のサラダ	スープ	ご飯	いわしの生姜煮・干豆腐と根菜の煮物・かにかまと玉ねぎのサラダ		汁物
27	月					ご飯	揚げ出し豆腐あんかけ	胡麻和え	汁物
28	火					炊き込みご飯	おでん	白和え	汁物
29	水					ご飯	煮魚	小松菜のキノコ和え	汁物
30	木					ご飯	磯辺揚げ	青菜とちくわのおかか和え	汁物

- ※1 朝食については週間献立表によりご提供します。
- ※2 土日祝の夕食はクックデリになります。
- ※3 土日祝の昼食には飲み物かデザートが付きます。

【今月のひとこと】
 東洋医学の考えでは、「いも・くり・かぼちゃ」は、腸の働きを助けてカラダを温める食べ物とされています。季節の旬の恵みを受け取ることで、カラダにも季節のリズムが生まれます。自然と季節の変化に対応できるようになります。旬な食材を食べて、カラダのバランスを整えましょう。

2023年 11月 献立表

(仕入れの都合により変更する事があります)

食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	
けご飯	肉ニラ炒め	ミニグラタン	みそ汁	815	25.1	31.5	3.8	
2 木 カツカレー	ミニサラダ	フルーツポンチ	スープ	859	24.1	26.9	2.3	
3 金								
4 土								
5 日								
6 月	ご飯	煮魚	春雨サラダ	みそ汁	737	27.1	15.9	3.7
7 火	パン	ササミフライ	マカロニサラダ	コーンスープ	817	36.5	34.0	3.5
8 水	ご飯	牛肉ごぼう煮	青菜と和え	みそ汁	806	21.0	27.2	3.6
9 木	ナポリタン	ごま和え	フルーツ	ヤクルト元氣スープ	723	28.2	14.3	2.6
10 金	ご飯	魚味噌焼き	マセドアンサラダ	みそ汁	734	26.4	18.7	3.5
11 土	ご飯	煮豚	厚揚げ煮	みそ汁	797	30.6	14.1	3.7
12 日								
13 月	ご飯	生姜焼き	レンコン炒め	みそ汁	817	25.2	27.9	3.6
14 火	カレーライス	フランク	ポテトサラダ	スープ	779	19.2	26.0	3.8
15 水	ためきうどん	ナゲット	ミニサラダ	フルーツ	720	25.6	26.8	3.8
16 木	ご飯	餃子	ごぼうマヨ和え	スープ	756	17.8	21.9	3.7
17 金	炊き込み	唐揚げ	サラスパ和え	みそ汁	828	30.2	24.4	3.6
18 土								
19 日								
20 月	焼きそば	切り干し煮	フルーツ	ソファールスープ	735	28.4	21.3	3.8
21 火	ご飯	ひれかつ	酢の物	みそ汁	739	29.4	14.2	3.3
22 水	ご飯	はんぺんバター焼き	とり天	みそ汁	726	26.7	20.4	3.2
23 木								
24 金	ポークハヤシ	豆腐サラダ		スープ	829	19.8	34.8	3.4
25 土	ご飯	野菜天ぷら	ひじき煮	みそ汁	738	17.7	14.1	3.6
26 日								
27 月	ご飯	煮魚	青菜和え	みそ汁	729	28.7	14.2	3.7
28 火	ご飯	ハンバーグ	ミニナポリ	みそ汁	839	27.4	23.7	2.6
29 水	醤油ラーメン	春巻き	肉野菜炒め	フルーツ	722	25.9	25.6	3.7
30 木	ご飯	鶏カリカリ焼き	五目煮	みそ汁	731	31.1	13.8	3.6
平均					772	26.0	22.7	3.5



[ひとこと] 日が短くなる時季は、食べ物(魚)からビタミンDをとりましょう。カルシウム吸収・骨の成長を助けます。