

2024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)

日	曜日	主食	主菜	副菜(デザート)	汁・飲物	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	金	のり玉ご飯	クリームコロッケ	レンコン炒め	みそ汁	748	16.7	20.6	4.6
2	土	ご飯	生姜焼き	ひじき煮	みそ汁	807	28.2	23.7	3.8
3	日								
4	月								
5	火	ご飯	煮魚	小間炒め	みそ汁	739	33.7	15.9	4.3
6	水	ご飯	ひれかつ	切り干し煮	みそ汁	762	29.6	19.9	3.1
7	木	ナポリタン	ごま和え	フルーツ	スープ・ヤクルト	696	25.6	11.0	2.8
8	金	ご飯	牛肉ごぼう煮	青菜タラコ和え	みそ汁	673	25.3	8.1	5.3
9	土	チャーハン	春雨サラダ	杏仁豆腐	スープ	533	13.5	5.0	3.2
10	日								
11	月	ご飯	肉ニラ炒め	厚揚げ煮	みそ汁	737	31.1	19.6	4.4
12	火	ポークハヤシ	サラスパサラダ	プリン	スープ	990	25.9	42.8	6.5
13	水	ご飯	麻婆豆腐	竹筴炒め	みそ汁	759	34.4	20.0	5.2
14	木	ご飯	シュウマイ	青菜和え	みそ汁	620	16.5	11.0	4.0
15	金	パン	ササミフライ	茹で野菜	シチュー	663	37.4	24.0	2.0
16	土								
17	日								
18	月	ミートソース	大根サラダ		スープ	639	28.1	16.9	2.7
19	火	ご飯	唐揚げ	マカロニサラダ	みそ汁	751	25.1	21.2	3.4
20	水	ご飯	親子煮	茹で豚和え	みそ汁	919	41.8	30.1	6.2
21	木	たぬきうどん	イカ唐	ミニサラダ	フルーツ・ジョア	763	22.7	16.1	6.5
22	金	ご飯	ポークステーキ	竹筴玉子とじ	みそ汁	804	34.1	23.4	6.1
23	土								
24	日								
25	月	ご飯	串カツ	じゃが煮	みそ汁	782	29.8	16.6	3.1
26	火	ご飯	豆腐ステーキ	ささみ和え	みそ汁	677	31.9	13.3	3.6
27	水	ご飯	ハンバーグ	ポテトサラダ	みそ汁	856	27.3	29.4	2.5
28	木	塩ラーメン	春巻き	野菜炒め	フルーツ	894	32.1	25.9	10.3
29	金	カレーライス	フランク	サラダ	スープ	943	24.9	39.3	5.1
30	土								
					平均	762	28.0	20.6	4.5



【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。

令和6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	金					ご飯	鶏のトマト煮	白和え	汁物
2	土	ご飯	クリームシチュー	トマトサラダ・ゼリー	汁物	ご飯	いわしの生姜煮・豆乳がんともの含め煮・カリフラワーのサラダ		汁物
3	日	ご飯	生姜焼き	マカロニサラダ・水ようかん	汁物	ご飯	ちらし寿司・里芋ときのごあんかけ・きゅうりの胡麻和え		汁物
4	月	ポークカレー・福神漬け		コールスロー・プリン	汁物	ご飯	ちゃんこ鍋・はくさいの浅漬け		汁物
5	火					ご飯	ハンバーグ	さつまいもそぼろ煮	汁物
6	水					ご飯	筑前煮	ささみサラダ	汁物
7	木					ご飯	野菜炒め	玉子豆腐のカニカマあんかけ	汁物
8	金					ご飯	厚揚げ南蛮	さつま芋とれんこんの甘酢炒め	汁物
9	土		焼きそば	ツナサラダ・ナゲット・プリン	汁物			たまごそば(温)・豆腐ナゲット・柿なます	
10	日	ご飯	肉豆腐	大根ツナサラダ・水ようかん	汁物	ピピンパ・厚揚げとピーマンの味噌炒め・チーズ入り磯辺かまぼこ			汁物
11	月					ご飯	魚の野菜あんかけ	れんこんのきんぴら	汁物
12	火					ご飯	おでん	ほうれん草と人参のごま味噌和え	汁物
13	水					わかめうどん	天ぷら	浅漬け	フルーツ
14	木					ご飯	野菜コロッケ	小松菜とちくわの卵炒め	汁物
15	金					ご飯	白菜と鶏肉のクリーム煮	じゃがいものそぼろ煮	汁物
16	土	炊込みご飯	肉じゃが	スパサラ・ゼリー	汁物	ご飯	にしんの山椒煮・レバーの生姜煮・ほうれん草とさつま芋の白和え		汁物
17	日	三食丼(鮭・卵・青菜)		ポテトサラダ・ジュース	汁物	ご飯	赤魚の西京焼き・味付け花入参(付け合わせ)小松菜と厚揚げの煮びたし・さわかめのさっぱり		汁物
18	月					ご飯	鶏の照り焼き	ほうれん草とツナの和え物	汁物
19	火					わかめご飯	がんと煮	卵の花	汁物
20	水					ご飯	煮魚(付け合わせ)	冷やっこ	豚汁
21	木					ご飯	揚げ出し豆腐	かぼちゃのそぼろ煮	汁物
22	金					ご飯	豚バラ大根	人参しりしり	汁物
23	土		ハヤシライス	冷やし茶碗蒸し・ゼリー	汁物			ほうとう・レバーの生姜煮・ほうれん草のお浸し	
24	日	ご飯	唐揚げ	中華サラダ・ヨーグルト	汁物	ご飯	白身魚のケチャップ煮・大根の洋風煮・スパサラ		汁物
25	月					ご飯	白菜と豚こまの卵とじ	ちくわとこんにゃくのおかか和え	汁物
26	火					ご飯	魚の照り焼き(付け合わせ)	里芋と人参の煮物	汁物
27	水					ご飯	麻婆豆腐	春雨サラダ	汁物
28	木					ご飯	かぶと鶏肉の煮物	切干大根	汁物
29	金						けんちんうどん	ちくわの磯辺揚げ	フルーツ
30	土	ご飯	親子煮	じゃがバター・フルーツ	汁物	ご飯	生姜香るタラの竜田揚げ・青菜とピーマンのカラフル炒め・ごぼうサラダ		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。