

11月の献立

		1 (金)		2 (土)											
		パン フルーツ 牛乳 アスパラのトマト煮		ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参の胡麻醤油和え		朝食									
		長崎ちゃんぽん 金平ごぼう 大根の柚子和え		ご飯 牛肉のすき煮 胡瓜の塩昆布和え 漬物 フルーツ		昼食									
		カステラ		ワッフル 牛乳		間食									
		ご飯 赤魚の照り焼き 大豆とひじきのサラダ 味噌汁 漬物		ご飯 松風焼き 青梗菜のお浸し 手毬麩の清汁 漬物		夕食									
3 (日)		4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツのコンソメ煮	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 きのこの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ じゃが芋の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜のお浸し	パン フルーツ 牛乳 グリーンサラダ	朝食							
昼食	ご飯 蒸し鶏のねぎ塩だれ 薩摩芋サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の香味焼 レタスの胡麻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 ポークカレー もやしとニラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 お好み焼き 茄子のお浸し はんぺんの清汁 漬物	ご飯 天ぶら盛合わせ 白菜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のブルコギ風 ひじきサラダ 花麩の清汁 漬物	ご飯 豚肉の胡麻だれ焼き 大根の和え物 茶碗蒸し ラムネ	昼食							
間食	ご飯 どら焼き	プリン 牛乳	南瓜饅頭	クッキー 牛乳	ミニおぼろ	りんごのタルト 牛乳	せんべい	間食							
夕食	ご飯 豚肉と茄子のボン酢炒め 白菜の辛子和え 味噌汁 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 春雨の和え物 ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯 鯖の梅煮 もずく酢 人参のピーナツ和え 漬物	ご飯 鶏肉の山椒焼き 厚揚げの炒め煮 しろ菜のおかか和え 漬物	ご飯 ほっけの葱みそ焼き 南瓜サラダ 胡瓜のピリ辛和え 漬物	ご飯 スパニッシュオムレツ 海老ともやしの塩炒め 水菜としらすの和え物 漬物	ご飯 赤魚の生姜焼き ほうれん草のボン酢和え 味噌汁 漬物	夕食							
10 (日)		11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)			
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 大豆のケチャップ炒め	わかめご飯 味噌汁 薩摩芋のくず煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 梅びしお キャベツの煮物	パン フルーツ 牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	朝食							
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参サラダ 漬物 フルーツ	散し寿司 茄子の煮物 小松菜のゆかり和え 赤だし	ご飯 鯖の磯辺揚げ いんげんの生姜醤油和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 ミートローフ 白菜の山葵和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯖のチーズ焼き 海藻サラダ かき玉汁 漬物	ご飯 豚肉と根菜の煮物 しろ菜の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草ナムル 味噌汁 漬物	昼食							
間食	ショコラブッセ 牛乳	豆乳饅頭	マフィン 牛乳	抹茶饅頭	パンケーキ 牛乳	杏仁豆腐	とと焼き 牛乳	間食							
夕食	ご飯 ミートボールのクリーム煮 キャベツのソテー アスパラのおかかマヨ和え 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め 胡瓜とオクラの梅肉和え もずくの清汁 漬物	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 厚揚げの旨煮 もやしのさっぱり和え 漬物	ご飯 鶏肉の味噌煮込み 蓮根の金平 ほうれん草の塩昆布和え 漬物	ご飯 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の海苔塩バター ピーマンのツナ和え 漬物	ご飯 鯖の柚庵焼き 大豆サラダ 手毬麩の清汁 漬物	ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え 茄子と貝割れの和え物 漬物	夕食							
11月の献立															
17 (日)		18 (月)		19 (火)		20 (水)		21 (木)		22 (金)		23 (土)			
朝食	パン フルーツ 牛乳 いんげんのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 人参しりしり	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 柚子みそ 小松菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 肉団子のトマト煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の中華煮	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	朝食							
昼食	ご飯 カレイののんにく醤油焼き キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 大根のあんかけ 漬物 フルーツ	天津飯 白菜の梅マヨ和え 中華スープ フルーツ	きのこご飯 鮭の塩焼き 牛蒡サラダ 豆腐の清汁	ご飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 漬物 チョコレート	ご飯 海老フライ 茄子の大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 炒り豆腐 もやしの海苔和え 赤だし	昼食							
間食	黒糖饅頭	クレープ 牛乳	阿蘭梨餅 <small>ご当地おやつ京都</small>	レモンケーキ 牛乳	柚子饅頭	源氏パイ 牛乳	田舎饅頭	間食							
夕食	ご飯 水餃子のスープ煮 豆腐の味噌かけ 胡瓜の和え物 漬物	ご飯 チキンピカタ もやしとニラの七味和え コンソメスープ 漬物	ご飯 回鍋肉 切干大根の炒め煮 ピーマンのゆかり和え 漬物	ご飯 牛肉のボン酢炒め 筍のオイスター炒め 玉ねぎと水菜のサラダ 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 蓮根サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 しょうゆめし ほっけの七味焼き キャベツの土佐和え 人参とツナの和え物	ご飯 鶏肉の梅焼き ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁 漬物	夕食							
24 (日)		25 (月)		26 (火)		27 (水)		28 (木)		29 (金)		30 (土)			
朝食	菜めし 味噌汁 だし巻き卵	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 厚揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ ごぼうの炒り煮	朝食							
昼食	ご飯 牛肉と茄子の煮物 レタスの塩だれ和え 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の焼肉グレ炒め 蓮根の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草の辛子和え えのきの清汁 ラムネ	カツカレー アスパラのさっぱり和え 漬物 フルーツ	ご飯 肉うどん 人参の金平 胡瓜の和え物	ご飯 カレイのオニオンソース キャベツのボン酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のピリ辛炒め しろ菜の胡麻和え けんちん汁 漬物	昼食							
間食	ドーナツ 牛乳	たこ焼き	トラロール 牛乳	フルーチェ	チョコドームケーキ 牛乳	シュークリーム 牛乳	間食								
夕食	ご飯 鯖の山椒焼き いんげんの柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐チャンプル 胡瓜とわかめの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の柳川煮 南瓜の煮付 水菜の胡麻和え 漬物	ご飯 赤魚の胡麻焼き オクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉と大根の煮物 きのこソテー 小松菜のかにかま和え ふりかけ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 白菜の海苔和え はんぺんの清汁 漬物	ご飯 鯖の中華あんかけ レタスとハムのサラダ アスパラのおかか和え 漬物	夕食							



1日当りの成分 (1ヶ月平均)
 エネルギー 1568kcal
 たん白質 59.8g
 脂質 46.2g
 塩分 6.4g