

11月の献立

							1 (土)	
							ご飯 味噌汁 ふりかけ 肉団子の旨煮	朝食
							ご飯 回鍋肉 もやしの胡麻和え 味噌汁 漬物	昼食
							源氏パイ 牛乳	間食
							ご飯 牛肉と根菜の煮物 レタスの塩だれ和え アスパラの和え物 漬物	夕食

	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 アスパラのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 キャベツとツナの炒め物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのソテー	朝食
昼食	ご飯 赤魚のみぞれ煮 小松菜の塩昆布和え 豆腐の清汁 漬物	蒸し寿司 きのこの炒め物 白菜のお浸し 赤だし 蒸し寿司	ご飯 牛肉の七味焼き ふろふき大根 漬物 フルーツ	かやくご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もずく酢 手毬麩の清汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ほうれん草のおかか和え 茶碗蒸し ふりかけ	ご飯 鰯の磯辺揚げ 春雨の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き ほうれん草の中華和え 味噌汁 漬物	昼食
間食	紫芋饅頭	コーヒーゼリー 牛乳	野菜カステラ	レモンケーキ 牛乳	やわらかおかき	プチシュークリーム 牛乳	黒糖饅頭	間食
夕食	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き オクラの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯖の照焼き 蓮根のマヨネーズ和え もやしのおかか和え 漬物	ご飯 海老のチリソース ぜんまいのナムル 中華スープ 漬物	ご飯 牛肉のバター醤油炒め 牛蒡の炒り煮 アスパラの和え物 漬物	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきサラダ こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 肉団子のブラウンシチュー 水菜とハムのソテー 白菜の山葵和え 漬物	夕食
	9 (日)	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	
朝食	ゆかりご飯 味噌汁 小松菜の和え物	パン フルーツ 牛乳 ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 ふりかけ 大根と薩摩揚げの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラのソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ きのこの炒め物	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 豚肉の山椒焼き 切干大根の胡麻和え 漬物 フルーツ	肉うどん いんげんのソテー キャベツの甘酢和え	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春菊のお浸し のっぺい汁 漬物	海老カツカレー トマトサラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 カレイの醤油バター焼き 胡瓜のナムル かき玉汁 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き 大根の大葉和え 味噌汁 金時豆甘煮	ご飯 八宝菜 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 ふりかけ	昼食
間食	クレープ 牛乳	栗カステラ饅頭	焼きプリンタルト 牛乳	せんべい	クッキー 牛乳	ミルクあん饅頭	バームクーヘン 牛乳	間食
夕食	ご飯 鰯の梅だれ焼き もやしの和え物 胡瓜のサラダ 漬物	ご飯 五目卵焼き 大豆の煮物 筍のおかか和え 漬物	ご飯 鶏肉のニラだれ 白菜の磯和え 人参のピーナツ和え 漬物	ご飯 鰯のマヨネーズ焼き ピーマンと塩昆布の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のすき煮 蓮根の胡麻和え キャベツのゆかり和え 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付 オクラの磯和え 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 もやしとツナの和え物 いんげんの胡麻和え 漬物	夕食

11月の献立

	16 (日)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 茄子のソテー	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 カリフラワーのスープ煮	ご飯 味噌汁 梅びしお いんげんとツナの炒め物	パン フルーツ 牛乳 キャベツの中華風サラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ もやしの炒め煮	パン フルーツ 牛乳 きのことベーコンのソテー	朝食
昼食	ご飯 鶏肉の照焼き 大豆サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のはりはり煮 ほうれん草の白和え 漬物 フルーツ	ご飯 天ぷら盛合わせ 胡瓜の和え物 味噌汁 漬物 季節の天ぷら	ご飯 鶏肉のトマトソース 春菊の胡麻和え 豆乳スープ チョコレート	ご飯 牛肉と南瓜の煮物 茄子の辛子和え 漬物 フルーツ	カツとじ丼 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ	散し寿司 キャベツの煮浸し アスパラのおかか和え ほうれん草の清汁 散し寿司	昼食
間食	どら焼き	卵ボーロ 牛乳	レモン入り ご当地おやつ栃木県 牛乳タルトクッキー	ドーナツ 牛乳	もみじ饅頭	チョコドームケーキ 牛乳	うさぎ饅頭	間食
夕食	ご飯 鯖の煮付 金平ごぼう 胡瓜の生姜和え 漬物	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め キャベツとツナの和え物 白菜の中華和え 漬物	ご飯 ほっけの柚庵焼き 筍のオイスター炒め 水菜サラダ 漬物	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 アスパラサラダ ブロッコリーのピーナツ和え 漬物	ご飯 赤魚の照り焼き ピーマンとささみの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 おでん 人参しりしり しろ菜のゆかり和え 漬物	ご飯 鰯の柚子味噌焼き いんげんの胡麻和え 切り麩の清汁 漬物	夕食
	23 (日)	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの旨煮	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのスープ煮	菜めし 味噌汁 出し巻卵	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜と平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ピーマンの炒め煮	朝食
昼食	ご飯 鶏肉のくわ焼き 茄子の香味和え 漬物 フルーツ	ボークカレー 大根の柚子和え 漬物 フルーツ	ご飯 ミートローフ 大豆とひじきのサラダ 味噌汁 ふりかけ	ご飯 青椒肉絲 いんげんの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライの卵とじ 里芋のおかかマヨ和え 漬物 フルーツ	醤油ラーメン 小松菜の炒め煮 キャベツのぬた和え	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ 漬物	昼食
間食	クリームコンフェ 牛乳	やわらか羊羹	やわらかクッキー 牛乳	たこ焼き	バームロール 牛乳	抹茶饅頭	ワッフル 牛乳	間食
夕食	ご飯 蝦仁豆腐 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 漬物	ご飯 鮭の焼き浸し 牛蒡のマヨネーズ和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 水餃子のスープ煮 キャベツの中華和え カリフラワーのおかか和え 漬物	ご飯 鰯のきのこあんかけ 厚揚げの煮物 ほうれん草と湯葉の和え物 漬物	ご飯 肉味噌豆腐 はりはり漬け アスパラの和え物 ふりかけ	ご飯 鰯の青じそ焼き あいませ 茄子のボン酢和え 漬物	ご飯 鶏肉と大根の生姜煮 筍の山椒煮 いんげんの梅和え 漬物	夕食

	30 (日)							
朝食	パン フルーツ 牛乳 薩摩芋サラダ							
昼食	ご飯 ほっけの七味焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁 漬物							
間食	鯛饅頭							
夕食	ご飯 豆腐チャンプルー ほうれん草のお浸し えのきの清汁 漬物							

1日当りの成分 (1ヶ月平均)
エネルギー 1546kcal
たん白質 59.9 g
脂 質 45.0 g
塩 分 6.4 g