

ミニ知識

今日から
使える!

11月の行事【七五三】

七五三の起源は平安時代と言われています。昔は乳幼児の死亡率が高く、成長する子供は幸運とされていました。三歳で言葉を理解するようになり、五歳で知恵がつき、七歳で歯が生え変わるなど、発育してゆく上で病気にもなりやすく様々な危険を伴う時期なので、その節目の年に子供の幸せと成長を願い神様にお祈りと感謝をする儀式として普及したと言われています。

1
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1657kcal
タンパク質	58.4g
脂質	38.7g
炭水化物	263.1g
塩分	8.0g

朝食 きくらげ天の煮物
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 回鍋肉/ふきの炊き合わせ
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 チキン南蛮/切干大根とツナの煮物
わらの土佐和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

2
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1670kcal
タンパク質	61.2g
脂質	41.0g
炭水化物	255.4g
塩分	7.9g

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 けんちん汁/かき揚げ/じゃが芋のほっくり煮
もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

夕食 さわらの黄身焼き/がんもどきの煮物
法蓮草の磯部和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

3
(土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1749kcal
タンパク質	58.2g
脂質	56.6g
炭水化物	242.5g
塩分	8.0g

朝食 ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/茄子田楽
小松菜のお浸し/汁物/ご飯

夕食 豆腐がきこのあんかけ/鶏肉と大豆のトマト煮
ブロッコリーの青じそサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

4
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1701kcal
タンパク質	56.2g
脂質	48.4g
炭水化物	253.9g
塩分	7.9g

朝食 いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚とキャベツの中華炒め/7月か-の黒酢あん
大根のザンザン和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉の7月-和風ソース/里芋の照り煮
菜の花と蒸し鶏のササミ/汁物/ご飯



昼食



夕食

5
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1689kcal
タンパク質	62.4g
脂質	47.4g
炭水化物	244.4g
塩分	7.5g

朝食 がんもの煮付け/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の梅ソースかけ/ごぼうのおかか煮
キャベツの和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 さんまのおろし煮/ひじき煮
わらのときのこ和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

6
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1715kcal
タンパク質	60.4g
脂質	47.9g
炭水化物	250.8g
塩分	8.7g

朝食 豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほっくり煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの照り煮/大根と豚肉の炒め煮
ブロッコリーの味噌かけ/汁物/ご飯

夕食 ホワイトカレー/キャベツとピーマンの7月-
いんげんのピーマンソースかけ



昼食



夕食

7
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	58.0g
脂質	38.2g
炭水化物	247.3g
塩分	7.8g

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たれ漬唐揚げ/冬瓜の含め煮
和風のドレッシング和え/汁物/ご飯

夕食 かいのトマトソースかけ/白菜とカボチャの卵料理
さつま芋とじゃが芋のごまマヨ/汁物/ご飯



昼食



夕食

8

(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1578kcal
タンパク質	58.6g
脂質	44.9g
炭水化物	226.9g
塩分	8.8g

朝食

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚しゃぶ/玉じゃが
法蓮草の梅ソース/汁物/ご飯

夕食

海老天うどんセット
茄子のピリ辛煮びたし/刻み昆布の酢の物

昼食



夕食

9

(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1674kcal
タンパク質	59.3g
脂質	49.1g
炭水化物	238.4g
塩分	8.0g

朝食

さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

焼肉風炒め/みぞれ豆腐
青梗菜の中華風/汁物/ご飯

夕食

塩ちゃんこ鍋/餃子
小松菜の辛子味噌和え/ご飯

昼食



夕食

10

(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1656kcal
タンパク質	58.5g
脂質	39.8g
炭水化物	248.0g
塩分	7.9g

朝食

かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食

アジの野菜マリネ添え/ミニセブとキャベツ
ブロッコリーサラダ/汁物/ご飯

夕食

ビーフコロッケ/スパナボリタン
山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯

昼食



夕食

11

(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	59.0g
脂質	35.5g
炭水化物	246.4g
塩分	7.5g

朝食

紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ハパ・ガツ・ガツ初め/野菜入りスクランブル
オクラの中華風サラダ/汁物/ご飯

夕食

白身魚の塩焼き/厚揚げと豚肉の旨煮
菜の花の和え物/汁物/ご飯

昼食



夕食

12

(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1713kcal
タンパク質	59.4g
脂質	48.9g
炭水化物	251.5g
塩分	7.5g

朝食

肉詰いなり煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

親子丼/さつま芋の甘露煮
ももやの和え物/汁物

夕食

豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ
ほうれん草の青じそサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

13

(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	57.7g
脂質	39.1g
炭水化物	252.2g
塩分	7.6g

朝食

ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

肉詰め天ぷら/高野とじゃこの卵とじ
めかぶの酢の物/汁物/ご飯

夕食

赤魚の煮付け/炒り鶏
干瓢の中華和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

14

(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	56.6g
脂質	44.1g
炭水化物	248.1g
塩分	7.9g

朝食

ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏の中華風照り焼き/大根の洋風煮物
マカロニサラダ/汁物/ご飯

夕食

豆腐の野菜あんかけ/里芋の白味噌煮
小松菜の生姜和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

15

(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	57.0g
脂質	48.5g
炭水化物	251.7g
塩分	7.8g

朝食

さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉のキャベツソース炒め/ツナじゃが
菜の花のごま風味和え/汁物/ご飯

夕食

豚肉と麩の煮物/えび団子
おろしのかず和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

16
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	65.0g
脂質	37.9g
炭水化物	236.6g
塩分	10.0g

朝食

葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ぶりの塩焼き/ふきのおかか煮
キャベツの磯部和え/汁物/ご飯

夕食

味噌ラーメンセット
山芋梅しそ巻き/白菜の中華風和え

昼食



夕食

20
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	58.8g
脂質	43.5g
炭水化物	244.5g
塩分	8.0g

朝食

さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の香味焼/ふきとあさりの生姜煮
菜の花の辛子味噌和え/汁物/ご飯

夕食

和風パスタ/ベーコンスクランブル
オクラごまツナサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

17
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1707kcal
タンパク質	63.6g
脂質	52.9g
炭水化物	233.2g
塩分	7.7g

朝食

彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉のオニオン炒め/お豆腐身魚ツツ
法蓮草の茸和え/汁物/ご飯

夕食

タラの梅ソースかけ/茄子の肉味噌かけ
ブロッコリーの中華和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

21
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1701kcal
タンパク質	62.2g
脂質	43.4g
炭水化物	254.3g
塩分	7.4g

朝食

和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食

メヌケの味噌煮/さつま芋の南部揚げ
ゆめや柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食

鶏肉の野菜マリネ添え/野菜の塩ダレ炒め
ミモザサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

18
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1655kcal
タンパク質	57.0g
脂質	35.0g
炭水化物	273.6g
塩分	8.0g

朝食

練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鮭フライ/里芋のかにあんかけ
キャベツ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食

ポークカレー
スパイシーボール/抹茶ミルクゼリー

昼食



夕食

22
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1687kcal
タンパク質	60.3g
脂質	38.0g
炭水化物	269.6g
塩分	8.9g

朝食

がんもと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食

かき揚げそばセット
おふくろ豆/キャベツのなめ茸和え

夕食

あじのクリームエール/里芋のバター醤油
法蓮草ツナサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

19
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1689kcal
タンパク質	61.2g
脂質	46.6g
炭水化物	245.3g
塩分	8.0g

朝食

大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏肉の治部煮/じゃが芋の土佐煮
インゲン菜種和え/汁物/ご飯

夕食

さばのおろし煮/竹輪のもろみ味噌かけ
小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

昼食



夕食

23
(金/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	58.0g
脂質	36.5g
炭水化物	254.2g
塩分	8.0g

朝食

鶏肉のケチャップ焼
青梗菜とエノキのソテー/汁物/牛乳

昼食

豚カルビ/春雨の炒め煮
白菜の酢の物/汁物/ご飯

夕食

お肉と風ソース/さつま芋のいも煮
ハムの青じそマリネ/汁物/ご飯

昼食



夕食

24
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	58.1g
脂質	32.2g
炭水化物	267.6g
塩分	5.7g

朝食 お魚厚揚げ/合せ豆腐の煮物
汁物/ご飯/牛乳昼食 ビーンズ・シチュー/茄子のミートソースかけ
オレンジゼリー/ご飯夕食 ホキのピカタ/かぼちゃのこっくり煮
菜の花の中華風サラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

25
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1749kcal
タンパク質	57.0g
脂質	52.6g
炭水化物	255.2g
塩分	7.9g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 蓮根はさみ揚げ/青梗菜の炒め煮
オクラの梅和え/汁物/ご飯夕食 豚肉の練り味噌かけ/高野豆腐の炊き合わせ
かぼちゃの土佐和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

26
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1659kcal
タンパク質	62.9g
脂質	40.9g
炭水化物	250.1g
塩分	7.9g

朝食 ロールキャベツの炊き合わせ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳昼食 ふわトロすき焼風/じゃがいものそぼろ煮
トマトのおかず和え/汁物/ご飯夕食 豆乳鍋/豆腐のもろみ味噌
春雨の酢の物/ご飯

昼食



夕食

27
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1579kcal
タンパク質	60.3g
脂質	35.4g
炭水化物	246.6g
塩分	8.0g

朝食 練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳昼食 シルバーの煮付け/ぜんまい炒め煮
ほうれん草の白和え/汁物/ご飯夕食 つみれのとり辛煮/天ぷら盛り合わせ
小松菜のごま和え/汁物/ご飯

昼食



夕食

28
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1674kcal
タンパク質	59.1g
脂質	41.7g
炭水化物	255.2g
塩分	7.5g

朝食 スクラブルエッグ
ハムステーキプレート/汁物/ご飯/牛乳昼食 ハンバーグ・ミートソース/野菜の炒め煮
いんげんと鶏の青じそ和え/汁物/ご飯夕食 メバルの味噌煮/竹の子の土佐煮
さつま芋の甘辛煮/汁物/ご飯

昼食



夕食

29
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1750kcal
タンパク質	60.2g
脂質	56.1g
炭水化物	237.8g
塩分	7.5g

朝食 いわしのつみれ煮
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚角煮/大根の柚子あんかけ
白菜の中華風サラダ/汁物/ご飯夕食 鶏のジューズ/かぼちゃのトマト煮
豆サラダ(彩)/汁物/ご飯

昼食



夕食

30
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1652kcal
タンパク質	57.0g
脂質	41.7g
炭水化物	252.7g
塩分	7.9g

朝食 野菜天の煮付け/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳昼食 さわらの梅かつお焼き/あさりと牛蒡の時雨煮
ほうれん草の菜種和え/汁物/ご飯夕食 ビーフカレー/エビフライ
ブロッコリーのごまドレサラダ

昼食



夕食