月の献立

2019年 11/1(金)~11/7(木)



ミニ大の部となる。



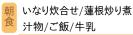
11月の花【サザンカ】

サザンカは、ツバキ属の一種で日本の固有種です。同じツバキ属のサザンカと椿は良く似ていますが、「椿の葉には毛が 無いが、サザンカの葉には毛が生えている」「椿は咲き終りに 花が丸ごと落ちるが、サザンカは花びらが個々に散る」等の 見分け方があります。花言葉は、寒さが強まる初冬に花を咲 かせる事から「困難に打ち克つ・ひたむきさ」。俳句の季語は

(月/振休)

1日3食合計の摂取量

熱量	1662kcal
タンパク質	61.3g
脂質	45.3g
炭水化物	242.5g
塩分	7.4g



鶏肉の梅ソースかけ/ふきの炊き合わせ 白菜の和風サラダ/汁物/ご飯

さんまのおろし煮/ひじき煮 オクラときのこの和え物/汁物/ご飯





(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1657kcal
タンパク質	60.7g
脂質	38.3g
炭水化物	258.6g
塩分	7.9g

五目だし巻き/蓮根豆そぼろ 汁物/ご飯/牛乳

メンチカツのカレーソースかけ/じゃが芋のほっくり煮 もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

さわらのごまみそ焼き/がんもと大根の煮物 法蓮草の磯部和え/汁物/ご飯





1日3食合計の摂取量

熱量	1699kcal
タンパク質	58.2g
脂質	43.2g
炭水化物	260.2g
塩分	7.6g

豆乳しんじょの煮物 じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

天ぷら/豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーの味噌かけ/汁物/ご飯

ホワイトカレー/大根のコンソメ煮 いんげんのピーナッソースかけ





(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1745kcal
タンパク質	58.4g
脂質	56.6g
炭水化物	241.5g
作公	7 9 4

ミニデミハンバーグ 洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

さばの生姜煮/茄子田楽 小松菜のお浸し/汁物/ご飯

豆腐ステーキきのこあんかけ/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





(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1637kcal
タンパク質	59.0g
脂質	43.3g
炭水化物	245.1g
塩分	7.9g

玉子ロール/ハムステーキプレート 汁物/ご飯/牛乳

たれ漬唐揚げ/冬瓜のあんかけ モロヘイヤのドレッシング和え/汁物/ご飯

カレイのトマトソースかけ/白菜とウインナーの卵ソテー ポテトツナサラダ/汁物/ご飯





(日/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1709kcal
タンパク質	56.3g
脂質	49.0g
炭水化物	254.3g
塩分	7.6g

いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風 汁物/ご飯/牛乳

豚とキャベツの中華炒め/フリッターの黒酢あん 大根のザーサイ和え/汁物/ご飯

牛肉のソテー和風ソース/里芋の照り煮 菜の花と蒸し鶏のサラダ/汁物/ご飯





(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1629kcal
タンパク質	58.0g
脂質	48.1g
炭水化物	232.5g
塩分	8.8g

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ 汁物/ご飯/牛乳

豚しゃぶ/じゃがミート 法蓮草の梅ソース/汁物/ご飯

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







2019年 11/8(金)~11/15(金)



8(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1682kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.5g
炭水化物	238.8g
塩分	8.0g

- 朝 さば塩焼き/金平ごぼう 計物/ご飯/牛乳
- 昼 焼肉風炒め/みぞれ豆腐 食 青梗菜の中華風/汁物/ご飯
- タ 塩ちゃんこ鍋/餃子 食 小松菜の辛子味噌和え/ご飯





12

1日3食合計の摂取量

	熱量	1603kcal
	タンパク質	57.6g
	脂質	38.9g
ı	炭水化物	252.0g
	塩分	7.7g

- 朝 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮 食 汁物/ご飯/牛乳
- 屋 肉詰め天ぶら/高野とじゃこの卵とじ 食 めかぶの酢の物/汁物/ご飯
- タ 赤魚の煮付け/炒り鶏 干瓢の中華和え/汁物/ご飯





9 (±)

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 かにだし巻き/ひじきと高野の煮物 食 汁物/ご飯/牛乳
- タ ビーフコロッケ/スパナポリタン 食 山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯





13

1日3食合計の摂取量

急量	1660kcal
タンパク質	57.0g
脂質	44.4g
炭水化物	245.2g
塩分	7.9g

- 朝 ツナオムレツ/ミートボールプレート 食 汁物/ご飯/牛乳
- 昼 鶏の中華風照り焼き/大根の洋風煮物食 ルマコーニと豆のサラダ/汁物/ご飯
- 夕 豆腐の野菜あんかけ/里芋の白味噌煮 小松菜と茎わかめの和え物/汁物/ご飯





10 (目)

1日3食合計の摂取量

「日の区目別の区小区		
熱量	1582kcal	
タンパク質	59.3g	
脂質	35.7g	
炭水化物	246.9g	
恒分	7.6g	

- 朝 紅生姜天の炊き合わせ 食 かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳
- を パンパ・-ゲジャポネソース/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 白身魚の塩焼き/厚揚げと豚肉の旨煮 食 菜の花の和え物/汁物/ご飯





14 (未)

1日3食合計の摂取量

熱量	1700kcal
タンパク質	56.2g
脂質	47.2g
炭水化物	252.2g
塩分	7.6g

- 朝 さんまの蒲焼/切干大根煮食 汁物/ご飯/牛乳
- | 本肉のケチャップソース炒め/玉じゃが 菜の花のごま風味サラダ/汁物/ご飯
- タ 豚肉と麩の煮物/えび団子 食 オクラのおかず和え/汁物/ご飯





】】 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1716kcal
タンパク質	59.5g
脂質	49.5g
炭水化物	250.7g
塩分	7.3g

- 朝 肉詰いなりの煮物 食 竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳
- 昼 親子丼/さつま芋の甘露煮 食 ほうれん草の和え物/汁物
- タ 豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ 食 モロヘイヤ和風ツナサラダ/汁物/ご飯





1日3食合計の摂取量 熱量 1621kcal タンパク質 65.3g

上し (金)

熱量	1621kcal
タンパク質	65.3g
脂質	37.9g
炭水化物	246.0g
塩分	10.1g

- 朝 葱だし巻き/筑前煮 計物/ご飯/牛乳
- ぶりの塩焼き/かぼちゃの煮付け 食 えんどうのおろし和え/汁物/ご飯
- タ 味噌ラーメンセット 食 山芋梅しそ巻き/白菜の中華風和え





月の献立

2019年 11/16(土)~11/23(土)



16 (±)

1日3食合計の摂取量

熱量	1706kcal
タンパク質	63.6g
脂質	52.9g
炭水化物	233.2g
塩分	7.6g

朝 彩り豆腐と筍の煮物 食 豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

基 中内のオイスター炒め/オ-ロラ白身魚フリット 会 法蓮草の茸和え/汁物/ご飯

タ タラの梅ソースかけ/茄子の肉味噌かけ 食 ブロッコリーの中華和え/汁物/ご飯





20 (zk)

1日3食合計の摂取量

熱量	1679kcal
タンパク質	61.3g
脂質	42.7g
炭水化物	249.7g
塩分	7.0g

朝 和風オムレツ/ウインナープレート 食 汁物/ご飯/牛乳

尽力 メヌケの味噌煮/さつま芋の南部揚げ を もの人ヤ柚子かつお和え/汁物/ご飯

タ 鶏肉の野菜マリネ添え/野菜の塩ダレ炒め 食 ミモザサラダ/汁物/ご飯





1 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1644kcal
タンパク質	55.7g
脂質	34.9g
炭水化物	271.2g
塩分	7.4g

朝 海老いなりの煮物 食 千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼 鮭フライ/里芋シチュー風 食 山くらげ和え/汁物/ご飯

タ ポークカレー 食 スパイシーボール/抹茶ミルクゼリー





21 (未)

1日3食合計の摂取量

熱量	1632kcal
タンパク質	60.0g
脂質	37.8g
炭水化物	256.8g
塩分	8.4g

朝がんもと椎茸の煮物食れるこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼 カレー南蛮そば/おふくろ豆食 キャベツのなめ茸和え/ご飯

夕 あじの塩焼き/里芋のバター醤油 食 法蓮草ツナマヨサラダ/汁物/ご飯





18 (月)

1日3食合計の摂取量

	11 - 22 1 21
熱量	1692kcal
タンパク質	60.6g
脂質	46.7g
炭水化物	246.5g
恒分	8 Oa

朝 大根のそぼろかけ 食 厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

基 鶏肉の治部煮/じゃが芋の土佐煮 インケン菜種和え/汁物/ご飯

夕 さばのおろし煮/竹輪のもろみ味噌かけ 食 小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯



22

(金)

1日3食合計の摂取量

· HOKHHOK-WE	
熱量	1607kcal
タンパク質	58.0g
脂質	36.5g
炭水化物	253.8g
塩分	8 0ø

朝 鶏肉のケチャップ焼 食 青梗菜とコーンのソテー/汁物/ご飯/牛乳

昼 豚カルビ/春雨の炒め煮 食 白菜の酢の物/汁物/ご飯





19

1日3食合計の摂取量

熱量	1696kcal
タンパク質	60.4g
脂質	48.8g
炭水化物	248.0g
塩分	7.8g

朝 さわら西京焼き/南瓜の煮付け 計物/ご飯/牛乳

昼 豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐食 菜の花の辛子味噌和え/汁物/ご飯

タロールキャベツウリーム煮/茄子と牛ウチャップ炒め食 オクラごまツナサラダ/汁物/ご飯





23

上(土/祝)

熱量	1597kcal
タンパク質	56.5g
脂質	34.8g
炭水化物	260.1g
塩分	6.6g

1日3食合計の摂取量

朝 お魚厚揚げ/ごぼうとふきの煮物食 汁物/ご飯/牛乳

と゛-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

タ ホキの青紫蘇香味焼き/かぼちゃと信田の煮物 菜の花の中華風サラダ/汁物/ご飯



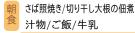


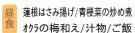
2019年 11/24(日)~11/30(土)



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





豚肉の練り味噌かけ/高野豆腐の炊き合わせ カリフラワーの土佐和え/汁物/ご飯





(木)

1日3食合計の摂取量

※単	I / 44KCdI
タンパク質	60.6g
脂質	55.6g
炭水化物	237.3g
塩分	7.2g

いわしのつみれ煮

ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

豚角煮/大根の柚子あんかけ オクラの搾菜和え/汁物/ご飯

鶏のジャポネソース/ビーンズトマトペンネ カリフラワーの青じそサラダ/汁物/ご飯





1日3食合計の摂取量

熱量	1640kcal
タンパク質	63.5g
脂質	41.1g
炭水化物	245.4g
塩分	7.6g

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

ふわトロすき焼風/じゃがいものそぼろ煮 紅白なます/汁物/ご飯

豆乳鍋/豆腐のもろみ味噌 モロヘイヤのおかず和え/ご飯







1日3食合計の摂取量

厚揚げと豚肉の旨煮 かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

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

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





(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	59.5g
脂質	38.4g
炭水化物	249.1g
塩分	7.5g

練り物と人参の煮物 里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

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

つみれのピリ辛煮/天ぷら盛り合わせ 小松菜のごま和え/汁物/ご飯





(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	64.0g
脂質	44.1g
炭水化物	245.8g
塩分	9.8g

海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮 汁物/ご飯/牛乳

鶏肉の香草パン粉焼き/白菜とベーコンのクリーム煮 インゲンツナマヨサラダ/汁物/ご飯

卵うどんセット/金時煮豆 菜の花と揚げの和え物





(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1751kcal
タンパク質	58.6g
脂質	53.9g
炭水化物	247.5g
塩分	7.5g

パンプキンチャウダー ソーセージと野菜のカレーソテー/汁物/ご飯/牛乳

ハンバーグデミソース煮/白菜のポトフ ブロッコリーツナマヨサラダ/汁物/ご飯

さばの味噌煮/若竹煮 めかぶのおかかポン酢/汁物/ご飯



