



### ミニ知識

今日から  
使える!

#### 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」。俳句の季語は初冬。

## 1 (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

**朝食** 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ汁物/ご飯/牛乳

**昼食** むねがのｶｰﾄﾞｽｶｹ/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** さわらのごまみそ焼き/がんと大根の煮物 法蓮草の磯部和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 2 (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
塩分	7.8g

**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** 豆腐ｽｰｽｷﾞのあんｶｹ/鶏肉と大豆のﾄﾏﾄ煮 ｸﾞﾛｯｺﾘｰの青じそﾗﾗｸﾞ/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 3 (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

**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** 豚とｷﾞﾈﾞの中華炒め/ｸｯｶｰの黒酢あん大根のｽｰｽｲ和え/汁物/ご飯

**夕食** 牛肉のﾗｰ和風ﾗｰｽ/里芋の照り煮 菜の花と蒸し鶏のﾗﾗｸﾞ/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 4

(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

**朝食** いなり炊合せ/蓮根炒り煮汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 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

**夕食** さんまのおろし煮/ひじき煮 かつときのこの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 5 (火)

#### 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

**朝食** 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

**昼食** 天ぷら/豚肉とごぼうの甘辛煮 ｸﾞﾛｯｺﾘｰの味噌ｶｹ/汁物/ご飯

**夕食** ホワイトカレー/大根のコンソメ煮 いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾌﾞｰｽｶｹ



昼食



夕食

## 6 (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

**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/冬瓜のあんかけ ｷｬﾝﾍﾟｲのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 和え/汁物/ご飯

**夕食** ｶｲのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ/白菜とｸﾞｲｵの卵ﾗｰﾎﾟ ｸﾞﾛｯｺﾘｰﾗﾗｸﾞ/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 7 (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

**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/じゃがミート 法蓮草の梅ｼｰｽﾞ/汁物/ご飯

**夕食** 海老天うどんセット 茄子のﾋﾞﾘ辛煮/だし/刺み昆布の酢の物



昼食



夕食

# 11

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2019年  
11/8(金)~11/15(金)

syokuyoku no  
aki!



### 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

### 9 (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

### 10 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	59.3g
脂質	35.7g
炭水化物	246.9g
塩分	7.6g

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 牛ガザン/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

### 11 (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

朝食 肉詰いなりの煮物竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子丼/さつま芋の甘露煮ほうれん草の和え物/汁物

夕食 豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけモロヘイヤ和風ケチャ/汁物/ご飯



昼食



夕食

### 12 (火)

1日3食合計の摂取量

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

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

### 13 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1660kcal
タンパク質	57.0g
脂質	44.4g
炭水化物	245.2g
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/大根の洋風煮物ルマコーと豆のサラダ/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と茎わかめの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

### 14 (木)

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

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のチャップリ-炒め/玉じゃが菜の花のごま風味ケチャ/汁物/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/えび団子わらのおかず和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

### 15 (金)

1日3食合計の摂取量

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

朝食 葱だし巻き/筑前煮汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/かぼちゃの煮付けえんどうのおろし和え/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



### 16 (土)

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** 牛肉のオイスター炒め/お白身魚7分  
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

### 20 (水)

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  
ももやし柚子かつお和え/汁物/ご飯

**夕食** 鶏内の野菜マリネ添え/野菜の塩ダレ炒め  
ミモザサラダ/汁物/ご飯

### 17 (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



**朝食** 海老いなりの煮物  
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鮭フライ/里芋シチュー風  
山くらげ和え/汁物/ご飯

**夕食** ポークカレー  
スパイシーポール/抹茶ミルクゼリー

### 21 (木)

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



**朝食** がんもと椎茸の煮物  
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** カレー南蛮そば/おふくろ豆  
キャベツのなめ茸和え/ご飯

**夕食** あじの塩焼き/里芋のバター醤油  
法蓮草ツマヨザサゲ/汁物/ご飯

### 18 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1692kcal
タンパク質	60.6g
脂質	46.7g
炭水化物	246.5g
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

### 22 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	58.0g
脂質	36.5g
炭水化物	253.8g
塩分	8.0g



**朝食** 鶏肉のケチャップ焼  
青梗菜とコーンのリテ/汁物/ご飯/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** 和風和風ソース/さつま芋の味噌煮  
ハムの青じそマリネ/汁物/ご飯

### 19 (火)

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/揚げ出し豆腐  
菜の花の辛子味噌和え/汁物/ご飯

**夕食** 和風和風ソース/茄子と牛蒡の炒め  
オクラごまツマヨザサゲ/汁物/ご飯

### 23 (土/祝)

1日3食合計の摂取量

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



**朝食** お魚厚揚げ/ごぼうとふきの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ビーフステーキ/茄子のミートソースかけ  
オレンジゼリー/ご飯

**夕食** ホキの青紫蘇香味焼/かぼちゃと里芋の煮物  
菜の花の中華風ツマヨザサゲ/汁物/ご飯





### 24 (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



昼食

**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  
かみワラの土佐和え/汁物/ご飯



夕食

### 28 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1744kcal
タンパク質	60.6g
脂質	55.6g
炭水化物	237.3g
塩分	7.2g



昼食

**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  
オクラの搾菜和え/汁物/ご飯

**夕食** 鶏のジューズ/初ス/ピーズトマトパンネ  
かみワラの青じそサラダ/汁物/ご飯



夕食

### 25 (月)

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



昼食

**朝食** ロールケーキの炊き合わせ  
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  
紅白なます/汁物/ご飯

**夕食** 豆乳鍋/豆腐のもろみ味噌  
モロヘイヤのおかず和え/ご飯



夕食

### 29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1639kcal
タンパク質	58.2g
脂質	41.3g
炭水化物	249.0g
塩分	7.2g



昼食

**朝食** 厚揚げと豚肉の旨煮  
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/あざりと牛蒡の時雨煮  
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ダ



夕食

### 26 (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



昼食

**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** つみれのピリ辛煮/天ぷら盛り合わせ  
小松菜のごま和え/汁物/ご飯



夕食

### 30 (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



昼食

**朝食** 海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉の香草パン粉焼き/白菜とピーズの炒め煮  
インゲンツナマヨサダ/汁物/ご飯

**夕食** 卵うどんセット/金時煮豆  
菜の花と揚げの和え物



夕食

### 27 (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



昼食

**朝食** パンプキンチャウダー  
ソーゼンと野菜のカレー/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ハンバーグデミタス煮/白菜のポトフ  
ブロッコリーマヨサダ/汁物/ご飯

**夕食** さばの味噌煮/若竹煮  
めかぶのおかかポン酢/汁物/ご飯



夕食