



ミニ知識

今日から
使える!

11月の旧暦【霜月(しもつき)】

霜月には「霜が降りる月」という意味があります。他には、旧暦の11月13日~24日の間に執り行われる新嘗祭(いになめさい)の際に、その年の収穫を神様に感謝し、食すことから「食物月(おしものつき)」と呼ばれていたのがしもつきに変化したという説もあります。その他、11月の別名には「仲冬(ちゅうとう)」があります。

1 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1590kcal
タンパク質	60.8g
脂質	35.2g
炭水化物	252.6g
塩分	7.0g



昼食

朝食 いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚とキャベツの中華炒め/ワカメの黒酢あん菜の花かき揚げ/汁物/ご飯

夕食 チキンのトマトソース/切干大根とツナの煮物 さつま芋のごまマヨ/ご飯

2 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	59.8g
脂質	41.6g
炭水化物	239.8g
塩分	7.4g



昼食

朝食 いなり炊合せ/蓮根炒り煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/ふきの煮物 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 かつおときのこの和え物/ご飯



夕食

3 (火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	60.2g
脂質	35.4g
炭水化物	255.5g
塩分	8.0g



昼食

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/低脂肪牛乳

昼食 天ぷら/豚肉とごぼうの甘辛煮 アロココリ-菜種和え/汁物/ご飯

夕食 牛すじカレー/ハーブチキン いんげんのピ-ナツルスかけ



夕食

4 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1453kcal
タンパク質	59.1g
脂質	29.8g
炭水化物	230.8g
塩分	6.8g



昼食

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 たれ漬唐揚げ/冬瓜のえびあかけ 和え/汁物/ご飯

夕食 加のトマトソース/白菜とワカメの卵料理の花炒り(冷)/ご飯



夕食

5 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1509kcal
タンパク質	56.9g
脂質	34.5g
炭水化物	235.3g
塩分	9.9g



昼食

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 焼肉風炒め/じゃがミート ほうれん草と大豆の和え物/汁物/ご飯

夕食 海老天うどんセット 刻み昆布の炒り煮/小なすのおろし煮



夕食

6 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	64.4g
脂質	43.4g
炭水化物	233.5g
塩分	7.2g



昼食

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚しゃぶ/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



夕食

7 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1548kcal
タンパク質	57.3g
脂質	33.8g
炭水化物	237.7g
塩分	7.3g



昼食

朝食 かんだし巻き/ひじきと高野の煮物 汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 アジの野菜マリネ添え/コンニャクとキャベツの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 山菜ゆかり和え/ご飯



夕食

11

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2020年
11/8(日)~11/15(日)

syokuyoku no
aki!



8

(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1471kcal
タンパク質	56.4g
脂質	32.8g
炭水化物	230.6g
塩分	6.5g

朝食

紅生姜の炊き合わせ/かぼちゃのいこ煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

ルバ・ガジが初め/野菜入りスクランブル
オムレツ/汁物/ご飯

夕食

白身魚の塩焼き/厚揚げの味噌煮
菜の花のお浸し/ご飯



昼食



夕食

12

(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	57.7g
脂質	46.2g
炭水化物	229.8g
塩分	6.3g

朝食

さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

牛肉のソテー/炒め/白菜とパプリカの炒め煮
菜の花と蒸し鶏のオムレツ/汁物/ご飯

夕食

豚肉と麩の煮物/大豆の洋風煮
オムレツ/おかず和え/ご飯



昼食



夕食

9

(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1581kcal
タンパク質	58.4g
脂質	43.5g
炭水化物	231.6g
塩分	6.9g

朝食

肉詰いなり煮物/竹の子とふきの煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

親子丼/人参の炒め煮
めかぶの酢の物/汁物

夕食

豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ
モロヘイヤ和風サラダ/ご飯



昼食



夕食

13

(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	66.4g
脂質	31.7g
炭水化物	243.0g
塩分	11.0g

朝食

葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

ぶりの塩焼き/かぼちゃの煮付け
トマトと人参和え物/汁物/ご飯

夕食

味噌ラーメンセット/山芋梅しそ巻き
もやしと人参の酢の物



昼食



夕食

10

(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1470kcal
タンパク質	58.1g
脂質	31.2g
炭水化物	238.5g
塩分	6.6g

朝食

ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

肉詰め天ぷら/高野とじゃこの卵とじ
干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食

赤魚の煮付け/炒り鶏
ほうれん草の和え物/ご飯



昼食



夕食

14

(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	60.2g
脂質	49.6g
炭水化物	220.5g
塩分	6.3g

朝食

彩り豆腐と筍の煮物/豚じゃが
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

牛肉のオイスター炒め/オムレツ白身魚ソテー
法蓮草の梅りす/汁物/ご飯

夕食

ホキの塩焼き/茄子の肉味噌かけ
キャベツの和風サラダ/ご飯



昼食



夕食

11

(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1629kcal
タンパク質	61.4g
脂質	43.0g
炭水化物	236.2g
塩分	7.1g

朝食

ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

鶏の中華風照り焼き/大根の洋風煮物
トリペリと豆のサラダ/汁物/ご飯

夕食

豆腐の野菜あんかけ/里芋の白味噌煮
小松菜ごまサラダ/ご飯



昼食



夕食

15

(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1489kcal
タンパク質	57.8g
脂質	28.1g
炭水化物	244.5g
塩分	5.9g

朝食

練り物と舞茸の煮物/千草焼き
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

鶏肉のみぞれ煮/里芋シチュー風
青梗菜のサラダ/汁物/ご飯

夕食

鮭のバター醤油焼き
小松菜ときのこの汁/抹茶パウンド/ご飯



昼食



夕食

11

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2020年
11/16(月)~11/23(月)

syokuyoku no
aki!



16 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1487kcal
タンパク質	58.0g
脂質	29.0g
炭水化物	240.0g
塩分	9.1g



昼食

朝食 大根のそぼろかけ/厚揚げの煮付け汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 卵うどんセット
金時煮豆/インゲン菜種和え

夕食 さばのおろし煮/竹輪のもろみ味噌かけ
和み柚子かつお和え/汁物/ご飯



夕食

20 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1495kcal
タンパク質	58.0g
脂質	31.7g
炭水化物	238.7g
塩分	7.2g



昼食

朝食 鶏肉のケチャップ焼/青梗菜とコーンの汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚カルビ/春雨の炒め煮
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 和み風ソース/さつま芋のいも煮
和みの青じそマリネ/ご飯



夕食

17 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	59.6g
脂質	45.2g
炭水化物	231.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐
菜の花のごま和え/汁物/ご飯

夕食 和み風味の鶏肉と牛乳がら炒め
和み中華サラダ/ご飯



夕食

21 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	56.8g
脂質	31.3g
炭水化物	257.4g
塩分	7.3g



昼食

朝食 お魚厚揚げ/ふきとごぼうのおかか煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ビーンズ汁/茄子のミートソースかけ
オレンジゼリー/ご飯

夕食 和みの青紫蘇香味焼/かぼちゃと花しんじょの煮物
五目なます/汁物/ご飯



夕食

18 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	59.4g
脂質	35.4g
炭水化物	240.7g
塩分	6.6g



昼食

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 メヌケの味噌煮/さつま芋の南部揚げ
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の野菜マリネ添え/野菜の塩ダレ炒め
ブロッコリーのザーサイ和え/ご飯



夕食

22 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1590kcal
タンパク質	58.0g
脂質	40.5g
炭水化物	247.2g
塩分	7.5g



昼食

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 蓮根はさみ揚げ/鶏肉のさっぱり煮
山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食 つみれのどり辛煮/高野の卵とじ(えび)
モロヘイヤと鶏のサラダ/ご飯



夕食

19 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	58.3g
脂質	30.8g
炭水化物	249.8g
塩分	6.5g



昼食

朝食 がんもと椎茸の煮物/れんこん金平汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 牛肉の柳川風煮/おふくろ豆
白菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 あじの塩焼き/しんじょの炊き合わせ
法蓮草の辛子味噌和え/ご飯



夕食

23 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1477kcal
タンパク質	59.7g
脂質	29.6g
炭水化物	237.7g
塩分	7.5g



昼食

朝食 がんもと人参の煮物/大豆とひじきの煮物汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ハンバーグデミグラスソース/ツナじゃが
オクラの大豆マヨ和え/汁物/ご飯

夕食 豆乳鍋/豆腐のもろみ味噌
めかぶの酢の物/ご飯



夕食



24 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	62.0g
脂質	37.3g
炭水化物	238.5g
塩分	6.4g



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/低脂肪牛乳

昼食 シルバーの煮付け/ぜんまい炒め煮小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ天ぷら盛り合わせ/三色和え/ご飯



夕食

28 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	60.6g
脂質	44.8g
炭水化物	230.2g
塩分	6.7g



昼食

朝食 ツナだし巻き/豆乳がんもの盛合せ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚と大根の甘辛煮/つみれのあんかけキャベツ和風ツナサラダ/汁物/ご飯

夕食 さんまの塩焼き/じゃが芋の土佐煮菜の花と揚げの和え物/ご飯



夕食

25 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	58.6g
脂質	44.4g
炭水化物	235.9g
塩分	7.5g



昼食

朝食 パンキンチャウダー/ルネージュと野菜の咖喱汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ふわたろすき焼肉/白菜のポトフ菜の花の茸和え/汁物/ご飯

夕食 さばの味噌煮/竹の子とわかめの煮物キャベツの和風サラダ/ご飯



夕食

29 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
タンパク質	57.6g
脂質	36.0g
炭水化物	241.1g
塩分	6.7g



昼食

朝食 高野豆腐の炊き合わせ/練り物と椎茸の煮物汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 かにクリームコロッケ/スパミートソースカリフラワーの中華サラダ/汁物/ご飯

夕食 カレイの煮付け/れんこん田舎煮ほうれん草の白和え/ご飯



夕食

26 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	62.4g
脂質	35.5g
炭水化物	238.8g
塩分	7.8g



昼食

朝食 いわしのつみれ煮/ふきの炊き合わせ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 さわらの梅かつお焼き/大根の柚子あんかけほうれん草の菜種和え/汁物/ご飯

夕食 チキンカレー/エビフライカリフラワーの青じそサラダ



夕食

30 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	61.0g
脂質	40.3g
炭水化物	231.8g
塩分	7.4g



昼食

朝食 豚の生姜炒め/ぜんまいと麩の煮物汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 おでん/盛合せ(おでん)小松菜のごま和え/汁物/ご飯

夕食 タラの梅ソースかけ茄子の甘酢あんかけ/ごぼうサラダ/ご飯



夕食

27 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1685kcal
タンパク質	63.1g
脂質	51.2g
炭水化物	231.2g
塩分	5.8g



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/低脂肪牛乳

昼食 豚角煮/あさりと牛蒡の時雨煮ブロッコリーのごまドレッシング/汁物/ご飯

夕食 鶏の旨煮/チリソース/ピーズトマトペンネオクラの生姜和え/ご飯



夕食