



### ミニ知識

今日から  
使える!

#### 11月【尾道ベッチャー祭り】

尾道ベッチャー祭りは、文化4年に流行した疫病の平癒祈願に由来する広島県のお祭り。ベタ・ソバ・ショーキの三つの鬼の面を付けた氏子たちと獅子が神輿と共に市の中心を練り歩き、子供たちを追い回してささらや祝棒で叩いたり突いたりします。ささらで叩かれると頭が良くなり、祝棒で突かれると子宝に恵まれ、更に1年の無病息災を約束されると言われています。

## 1 (水)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	56.3g
脂質	37.7g
炭水化物	245.3g
塩分	7.1g

- 朝食** ごぼう天の炊合せ  
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** たらきのこソース/大根のガリパタ煮  
うまい菜のツナ和え/コリムス/ご飯
- 夕食** チキン南蛮/ひじきと高野の煮物  
白菜の和風和え/ご飯



昼食



夕食

## 2 (木)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1596kcal
タンパク質	59.3g
脂質	42.6g
炭水化物	261.0g
塩分	7.3g

- 朝食** 厚焼玉子/さつま芋の肉じゃが風  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 牛すじカレー/ハーブチキン  
しろ菜の人参金平
- 夕食** 天ぷら/野菜天の炊合せ  
かぶらの搾菜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 3 (金/祝)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1608kcal
タンパク質	60.4g
脂質	52.3g
炭水化物	240.0g
塩分	7.6g

- 朝食** 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** さわらの粕漬/茄子のそぼろかけ  
大根の生姜和え/汁物/ご飯
- 夕食** 焼肉風炒め/里芋の煮物  
法蓮草の和え物/ご飯



昼食



夕食

## 4 (土)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	60.9g
脂質	44.4g
炭水化物	259.1g
塩分	6.9g

- 朝食** さば照焼き/ピリ辛ごぼう  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚肉の練り味噌かけ/ぜんまいの田舎煮  
さつま芋さっぱり和え/すまし汁/ご飯
- 夕食** 塩ちゃんこ鍋/餃子  
小松菜と茎わかめの和え物/ご飯



昼食



夕食

## 5 (日)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1569kcal
タンパク質	58.3g
脂質	41.9g
炭水化物	251.8g
塩分	7.7g

- 朝食** 海苔だし巻き/豆じゃがカレー炒め煮  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 黒ごま/豆腐のきのこあん/いわしだんごバジル風味  
アツコリ-の中華和え/中華スープ/ご飯
- 夕食** アジの野菜マリネ添え/ロールキャベツ  
ソフトマカロニトマトドレ/ご飯



昼食



夕食

## 6 (月)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	59.3g
脂質	43.7g
炭水化物	251.9g
塩分	9.5g

- 朝食** 大根豆そぼろの甘辛煮  
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 肉詰め天ぷら/竹の子の土佐煮  
人参しりしり/汁物/ご飯
- 夕食** ちゃんぽん麺/しゅうまい  
青梗菜と大豆の和え物/ご飯



昼食



夕食

## 7 (火)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1571kcal
タンパク質	57.5g
脂質	46.0g
炭水化物	243.8g
塩分	6.2g

- 朝食** いわしみぞれ煮/ふきの金平  
汁物/ご飯/牛乳
- 昼食** 豚肉のごま焼き/茄子の田楽  
キャベツと揚げの和え物/すまし汁/ご飯
- 夕食** 親子丼/里芋の和風煮  
畑菜ともやしの和え物



昼食



夕食

# 11

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2023年  
11/8(水)~11/15(水)

syokuyoku no  
aki!



### 8 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	60.8g
脂質	38.5g
炭水化物	248.1g
塩分	7.1g



昼食

朝食 葱だし巻き/筑前煮  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の煮付け/甘酢はんぺん  
法蓮草ワカマヨザゲ/汁物/ご飯

夕食 肉じゃが/角揚げと人参の煮物  
ひじきのごまサラダ/ご飯



夕食

### 9 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	56.6g
脂質	42.0g
炭水化物	255.4g
塩分	7.2g



昼食

朝食 南瓜の煮付け/かに卵ロール  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照焼き/里芋の豆そぼろ  
大根中華サラダ/中華スープ/ご飯

夕食 豆腐の野菜あんかけ/高菜ピーマン  
小松菜たまごサラダ/ご飯



夕食

### 10 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	56.0g
脂質	52.3g
炭水化物	240.9g
塩分	6.1g



昼食

朝食 銀ひらす西京焼き  
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のチキアゲ/肉炒め/大豆の洋煮  
ナバナミドリレ/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/白菜と蒲鉾揚げの甘辛煮  
長芋のおかず和え/ご飯



夕食

### 11 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	60.7g
脂質	41.1g
炭水化物	242.8g
塩分	6.8g



昼食

朝食 海老いなりの煮物  
擬製豆腐/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/かぼちゃカレー  
山菜の白和え/汁物/ご飯

夕食 ジャポネ根菜バーグ/キャベツの卵とじ  
畑菜の人参金平/ご飯



夕食

### 12 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	57.4g
脂質	39.3g
炭水化物	249.5g
塩分	6.8g



昼食

朝食 三角とうふ天の炊き合せ  
里芋と鶏肉の粕煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉きのご炒め/春雨と木耳の煮物  
カリフラワーの和え物/すまし汁/ご飯

夕食 ホキのプロヴァンス風/法蓮草のペ-リカテ  
さつま芋のレモン煮/ご飯



夕食

### 13 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	60.0g
脂質	48.9g
炭水化物	245.1g
塩分	6.2g



昼食

朝食 中華風竹の子の炊き合わせ  
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚のレモンパッパ-焼き/洋風切干煮のハム添え  
インゲンワカマヨザゲ/コンソメスープ/ご飯

夕食 肉団子の卵黄ソースかけ/茄子の黒酢かけ  
青梗菜と揚げの和え物/ご飯



夕食

### 14 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1542kcal
タンパク質	60.3g
脂質	45.1g
炭水化物	238.6g
塩分	7.8g



昼食

朝食 グリンピース天の炊き合わせ  
金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレー南蛮そば/しんじょの煮物  
卵の花炒り(冷)/ご飯

夕食 さばの味噌煮/厚揚げの煮付け  
うまい菜の野菜ドレ/すまし汁/ご飯



夕食

### 15 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1498kcal
タンパク質	55.9g
脂質	34.9g
炭水化物	254.1g
塩分	7.5g



昼食

朝食 いわしのつみれ煮  
かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉片やパ-クリーム煮/ワカマのミートソース  
畑菜の柚子かつお和え/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐  
カリフラワー菜種和え/ご飯



夕食

# 11

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2023年  
11/16(木)~11/23(木)

syokuyoku no  
aki!



### 16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1497kcal
タンパク質	60.7g
脂質	37.4g
炭水化物	246.0g
塩分	6.9g



昼食

**朝食** えび団子の炊き合わせ  
じゃがカレー炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** メヌケの煮付け/茄子と練り物の煮物  
法蓮草の中華和え/汁物/ご飯

**夕食** 鶏肉の照り焼き/田舎煮  
刻み昆布の酢の物/ご飯

### 20 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	58.5g
脂質	40.9g
炭水化物	259.2g
塩分	5.6g



昼食

**朝食** さば煮付け/切り干し大根の佃煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 牛肉と蓮根の甘辛煮/高野と海老の卵とじ  
うまい菜の人参金平/汁物/ご飯

**夕食** 油淋鶏風/茄子の甘酢あん  
さつま芋のれんげ煮/ご飯



夕食

### 17 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	57.3g
脂質	33.0g
炭水化物	253.1g
塩分	5.5g



昼食

**朝食** がんもの煮物/れんこん金平  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** チンジャオロースー/おふくろ豆  
キャベツの辛子味噌かけ/中華スープ/ご飯

**夕食** あじの塩焼き/里芋のかにあんかけ  
しる菜と蒲鉾の和え物/ご飯



夕食

### 21 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	58.6g
脂質	42.3g
炭水化物	250.3g
塩分	7.3g



昼食

**朝食** 旬彩焼き/ひじき煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ハンバーグデミソース/ジャーマンポテ  
ト/トマトナサラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 豆乳鍋/豆腐のもろみ味噌  
オクラの大豆マヨ和え/ご飯



夕食

### 18 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	60.8g
脂質	44.2g
炭水化物	246.8g
塩分	7.4g



昼食

**朝食** 鶏肉のケチャップ焼  
竹輪の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚カルビ/はんぺんの和風煮  
小松菜と揚げの和え物/すまし汁/ご飯

**夕食** オムレツ和風ソース/ジェノベーゼ  
かぼちゃのサラダ/ご飯



夕食

### 22 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1610kcal
タンパク質	60.5g
脂質	46.1g
炭水化物	254.5g
塩分	7.3g



昼食

**朝食** いなりの煮物/里芋の甘辛そぼろ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 白身魚の煮付け/チャンプル  
ブロッコリーの青じそ和え/すまし汁/ご飯

**夕食** チキンカレー  
竹輪と野菜のソテー/抹茶プリン



夕食

### 19 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1530kcal
タンパク質	57.6g
脂質	44.4g
炭水化物	242.2g
塩分	6.4g



昼食

**朝食** カレー風竹の子の煮物  
椎茸と大豆のうま煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ホキの青葉蘇香味焼き/リゼットと野菜/ハ  
ポテトサラダ/汁物/ご飯

**夕食** ビーンズ/シチュー/厚揚げのソース煮込み  
大根ミルクドレ/ご飯



夕食

### 23 (木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1590kcal
タンパク質	57.8g
脂質	55.7g
炭水化物	230.4g
塩分	5.7g



昼食

**朝食** お魚とうふだんごの炊き合せ  
ぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 厚揚げと牛肉の旨辛煮/竹の子とわかめの煮物  
青梗菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

**夕食** さばのおろし煮/白菜の炒め煮  
豆腐のおかずのせ/ご飯



夕食



### 24 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	58.4g
脂質	48.3g
炭水化物	230.2g
塩分	6.2g

**朝食** ぶきの炊き合わせ  
はんぺんの生姜煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** さわらの梅かつお焼き/茎わかめと竹輪の煮物  
小松菜のツナ和え/汁物/ご飯

**夕食** 豚しゃぶ/大根のコンソメ煮  
さつま芋の彩りマヨ/ご飯



昼食



夕食

### 28 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	57.2g
脂質	47.0g
炭水化物	236.8g
塩分	6.2g

**朝食** 豚の生姜炒め/れんこん田舎煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** たらの照り煮/茄子のトマト煮  
コールスローサラダ/汁物/ご飯

**夕食** 鶏天のみぞれあんかけ/青梗菜の中華炒め  
カリフラワーケチャップ卵/ご飯



昼食



夕食

### 25 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	58.7g
脂質	44.1g
炭水化物	251.5g
塩分	5.6g

**朝食** 厚揚げと豚肉の旨煮  
かぼちゃと花しんじょの煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ニラ饅頭のアんかけ/焼きピーマン  
しる菜と山くらげの和え物/中華スープ/ご飯

**夕食** 鶏のジューズ/オムレツ/塩じゃこの卵とじ  
長芋と梅干し和え/ご飯



昼食



夕食

### 29 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	58.6g
脂質	45.4g
炭水化物	261.3g
塩分	7.7g

**朝食** いなり炊合せ/大豆とひじきの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 肉豆腐/ごぼうと人参のおかか煮  
わらの青じそ風味和え/汁物/ご飯

**夕食** おでん/盛合せ(おでん)  
さつま芋のサラダ/ご飯



昼食



夕食

### 26 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	60.1g
脂質	41.3g
炭水化物	246.6g
塩分	10.0g

**朝食** アジつみれの和風煮  
枝豆がんもの盛合せ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚と大根の甘辛煮/里芋のちりめん和え  
菜の花のお浸し/汁物/ご飯

**夕食** 海老天うどん  
刻み昆布の炒り煮/ごぼうサラダ



昼食



夕食

### 30 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	60.7g
脂質	41.4g
炭水化物	246.3g
塩分	7.1g

**朝食** 三角揚げと花がんもの煮物  
里芋の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉の治部煮/ふきとあさりの煮物  
もやしの和え物/すまし汁/ご飯

**夕食** アジの野菜甘酢のせ/竹輪の野菜あんかけ  
いんげん黒胡麻和え/ご飯



昼食



夕食

### 27 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	57.6g
脂質	47.2g
炭水化物	253.2g
塩分	6.1g

**朝食** 高野豆腐の炊き合わせ  
大豆と干瓢の佃煮風/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** かにクリームコロッケ/カルボナーラ  
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** カレイの煮付け/ツナじゃが  
ほうれん草の白和え/ご飯



昼食



夕食