

11月の予定献立表

やよいほうむ

		令和05年11月01日(水)	令和05年11月02日(木)	令和05年11月03日(金)	令和05年11月04日(土)	令和05年11月05日(日)		
朝		御飯 野菜炒め ふりかけ(さけ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ いちごジャム 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 豆腐の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ふりかけ(しそ) 牛乳		
昼		<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のゆず和え 茶碗蒸し お吸物(花麩・ねぎ)	御飯 かれいのきのこあんかけ なすの含め煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(きぬさや・冬瓜)	御飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え フルーツ缶(りんご) お吸物(小花麩・きぬさや)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ みかんヨーグルト 中華スープ(豆腐・青梗菜)	御飯 かれいの揚げ煮 ごぼうの甘辛炒め オレンジゼリー みそ汁(しろ菜・えのき)		
おやつ		レアチーズムース	いちごプリン	ココアワッフル	かすてら饅頭	抹茶ロールケーキ		
夕		御飯 揚げ豆腐の肉あんかけ れんこんの炒り煮 青梗菜の和え物 お吸物(はんぺん・大根葉)	御飯 豚肉のみそ漬焼き 大根のくず煮 いんげんのごま和え お吸物(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 白菜の和え物 コンソメスープ(小松菜・大根)	御飯 さばのカレー風味焼き かぼちゃのそぼろあんかけ しろなの和え物 みそ汁(冬瓜・白玉麩)	御飯 中華風卵焼き あんかけビーフン 青梗菜のナムル 中華スープ(大根・大根の葉)		
栄養価		I kcal - 1563kcal 蛋白質 56.2g 脂質 42.7g 炭水化物 245.2g 食塩相当 6.4g	I kcal - 1515kcal 蛋白質 57.3g 脂質 49.3g 炭水化物 212.2g 食塩相当 5.4g	I kcal - 1525kcal 蛋白質 57.7g 脂質 44g 炭水化物 231g 食塩相当 4.7g	I kcal - 1562kcal 蛋白質 68g 脂質 36.6g 炭水化物 252.3g 食塩相当 5.4g	I kcal - 1546kcal 蛋白質 53.2g 脂質 42.5g 炭水化物 240.7g 食塩相当 5.6g		
		令和05年11月06日(月)	令和05年11月07日(火)	令和05年11月08日(水)	令和05年11月09日(木)	令和05年11月10日(金)	令和05年11月11日(土)	令和05年11月12日(日)
朝	御飯 さつま揚げの甘辛煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ふりかけ(かつお) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 ブルーベリージャム 牛乳	御飯 野菜つみれの炊き合わせ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(のりたま) 牛乳	
昼	御飯 あじのかば焼き 大学芋 フルーツ缶(白桃) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 鶏肉のトマトソース マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・椎茸)	御飯 銀だらの酒かす煮 れんこんの炒り煮 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(素麺・かぶ葉)	御飯 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー フルーツ缶(カクテル) コンソメスープ(白菜・ハム)	<セレクト食> 御飯 Aチキンカツ B白身魚のフライ ほうれん草の和え物 フルーツ缶(りんご) お吸物(花麩・ねぎ)	きつねそば 肉じゃが キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし レモンゼリー みそ汁(白菜・葱)	
おやつ	ヨーグルトババロア	和風パンケーキ	フルーツキャロットゼリー	メロンゼリー	人形焼き	モカロール	やわらかおかき(きなこ)	
夕	御飯 親子煮 キャベツとツナの和え物 カリフラワーの甘酢漬 お吸物(いんげん・おつゆ麩)	御飯 あじのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え お吸物(ねぎ・素麺)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し もやしの和え物 みそ汁(南瓜・うずまき麩)	御飯 麻婆豆腐 なすの炒め物 キャベツの中華和え 中華スープ(春雨・小松菜)	御飯 さばの塩麹焼き 里芋の土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ みそ汁(油揚げ・菜の花)	御飯 豚肉と野菜の中華煮 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和風マヨ和え お吸物(かぶ葉・白玉麩)	御飯 ぶりの西京焼き 青梗菜炒め ポテトサラダ お吸物(大根・白玉麩)	
栄養価	I kcal - 1517kcal 蛋白質 61.2g 脂質 25.5g 炭水化物 266.1g 食塩相当 4.4g	I kcal - 1505kcal 蛋白質 58.4g 脂質 34.1g 炭水化物 244.8g 食塩相当 5.3g	I kcal - 1620kcal 蛋白質 61.5g 脂質 43.3g 炭水化物 250.9g 食塩相当 5.4g	I kcal - 1608kcal 蛋白質 57.8g 脂質 45.3g 炭水化物 242.1g 食塩相当 6.7g	I kcal - 1648kcal 蛋白質 58.7g 脂質 46.7g 炭水化物 258.2g 食塩相当 5.8g	I kcal - 1552kcal 蛋白質 59.2g 脂質 49.7g 炭水化物 223.1g 食塩相当 6.9g	I kcal - 1656kcal 蛋白質 62.1g 脂質 54.4g 炭水化物 240.2g 食塩相当 6.5g	

令和05年11月13日(月)		令和05年11月14日(火)		令和05年11月15日(水)		令和05年11月16日(木)		令和05年11月17日(金)		令和05年11月18日(土)		令和05年11月19日(日)										
朝	御飯 豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ふりかけ(たらこ) 牛乳	食パン ウイナーソテー あんずジャム 牛乳	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	昼	二色丼 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 フルーツ缶(白桃) お吸物(かぶ葉・豆腐)	<郷土料理・大阪府> かやく御飯 船場煮 カリフラワーの洋風炒め フルーツ缶(カクテル) お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 肉豆腐 里芋の煮物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(冬瓜・椎茸)	御飯 とんかつ スパゲティーサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(人参・しろ菜)	とうもろこしのピラフ 鶏肉のクリームソースかけ キャロットサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(青菜・椎茸)	海鮮ちらし寿司 揚げ出し豆腐 いちごミルク寒天 お吸物(そうめん・大根葉)							
	おやつ	マドレーヌ	ゆずムース	ほうじ茶プリン	もみじ饅頭	どら焼き	練り切り		コーヒーゼリー													
夕	御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え お吸物(菜の花・うずまき麩)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き ポトフ いんげんのくるみ和え コンソメスープ(コーン・人参)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青菜の煮浸し コールスローサラダ 中華スープ(春雨・しいたけ)	御飯 あじのみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し みそ汁(なす・白ねぎ)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・きぬさや)	御飯 さばの味噌煮 えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ お吸物(春菊・しめじ)	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 お吸物(小松菜・おつゆ麩)	栄養価	Iエネルギー	1513kcal	Iエネルギー	1589kcal	Iエネルギー	1586kcal	Iエネルギー	1516kcal	Iエネルギー	1661kcal	Iエネルギー	1531kcal	Iエネルギー	1611kcal
	蛋白質	63.1g	蛋白質	59.6g	蛋白質	64.7g	蛋白質		65.9g	蛋白質	57.8g	蛋白質	62.7g	蛋白質	64.4g							
脂質	34.6g	脂質	48.5g	脂質	49g	脂質	36.1g	脂質	46.4g	脂質	39.6g	脂質	42.5g									
炭水化物	244.1g	炭水化物	235.2g	炭水化物	232.8g	炭水化物	237.6g	炭水化物	257.2g	炭水化物	240.5g	炭水化物	249.5g									
食塩相当	4.4g	食塩相当	6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	4.9g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.4g									
令和05年11月20日(月)		令和05年11月21日(火)		令和05年11月22日(水)		令和05年11月23日(木)		令和05年11月24日(金)		令和05年11月25日(土)		令和05年11月26日(日)										
朝	御飯 和風オムレツ ふりかけ(かつお) 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 里芋のそぼろあん ふりかけ(しそ) 牛乳	食パン スクランブルエッグ りんごジャム 牛乳	御飯 白菜とさつま揚げの煮浸し ふりかけ(のりたま) 牛乳	御飯 厚揚げとじゃが芋の煮物 ふりかけ(さけ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 ふりかけ(かつお) 牛乳	昼	ゆかりご飯 かれの野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) みそ汁(えのき・しろ菜)	御飯 さばのバター醤油焼き じゃが芋と油揚げの含め煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(白菜・えのき)	かき揚げうどん 牛肉と厚揚げの炒り煮 フルーツ缶(カクテル)	御飯 シーフードマカロニグラタン ささみとブロッコリーの炒め物 季節の果物(ラフランス) コンソメスープ(椎茸・かぶ葉)	<和食の日> 御飯 さばの柚庵焼き 茶碗蒸し ふろふき大根 豚汁	御飯 鶏肉のピザ焼き コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(コーン・白菜)	御飯 八宝菜 あんかけビーフン オレンジゼリー 中華スープ(もやし・菜の花)							
	おやつ	ドームケーキチョコ	杏仁豆腐	黒糖ゼリー	レモンケーキ	きなこムース	<えらべるおやつ> チョコレートババロア チョコパン		やわらかおかき(のり塩)													
夕	御飯 鶏肉の揚げおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 お吸物(ほうれん草・蒲鉾)	御飯 チキンチャップ カリフラワーのコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ(ウイナー・キャベツ)	御飯 揚げかれの生姜煮 豚バラ大根 チンゲン菜の和え物 お吸物(素麺・大根葉)	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ 中華スープ(蒲鉾・青梗菜)	御飯 鶏肉の塩麴焼き なすとピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ お吸物(春菊・てまり麩)	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のドレッシングかけ お吸物(とろろ昆布・青菜)	御飯 かれの甘酢あんかけ レバー炒め ほうれん草の和え物 お吸物(蒲鉾・大根)	栄養価	Iエネルギー	1675kcal	Iエネルギー	1592kcal	Iエネルギー	1585kcal	Iエネルギー	1610kcal	Iエネルギー	1593kcal	Iエネルギー	1551kcal	Iエネルギー	1662kcal
	蛋白質	55.8g	蛋白質	62.1g	蛋白質	60.4g	蛋白質		63.5g	蛋白質	60g	蛋白質	61.8g	蛋白質	57.5g							
脂質	51.7g	脂質	43.6g	脂質	47g	脂質	51.8g	脂質	49.7g	脂質	41.7g	脂質	54.5g									
炭水化物	251g	炭水化物	247.2g	炭水化物	235.4g	炭水化物	229.6g	炭水化物	234.2g	炭水化物	239.2g	炭水化物	240.1g									
食塩相当	6g	食塩相当	6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	4.8g	食塩相当	6.3g									

	令和05年11月27日(月)	令和05年11月28日(火)	令和05年11月29日(水)	令和05年11月30日(木)				
朝	御飯 卵とじ ふりかけ(たらこ) 牛乳	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ふりかけ(しそ) 牛乳	御飯 里芋と角天の含め煮 ふりかけ(のりたま) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ブルーベリージャム 牛乳				
昼	御飯 牛肉のすきやき風煮 あさりと青梗菜の炒め物 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(豆腐・花麩)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き あさりとポテトのソテー フルーツ缶(白桃) コンソメスープ(コーン・白菜)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(白ねぎ・春雨)	御飯 チキンカレー フレンチサラダ フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(ベーコン・しろ菜)				
おやつ	いちごゼリー	プチケーキ(塩キャラメル)	ようかん	酒饅頭				
夕	御飯 揚げ鶏のタルタルソース かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(えのき・小松菜)	御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ハム・青菜)	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら 白菜のナムル みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 かに玉 なすの揚げ浸し 三色和え 中華スープ(ねぎ・冬瓜)				
栄養価	I礼ギ -	1616kcal	I礼ギ -	1525kcal	I礼ギ -	1548kcal	I礼ギ -	1605kcal
	蛋白質	66.5g	蛋白質	55.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	55.8g
	脂質	46.8g	脂質	41.7g	脂質	37.5g	脂質	53.1g
	炭水化物	241.5g	炭水化物	238.5g	炭水化物	254.9g	炭水化物	229.4g
	食塩相当	5.6g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7g



★11月24日は和食の日★

日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化保護・継承の大切さについて

考える日

*日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。「和食」は、「自然の美しさ」の表現、年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどがあり、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって重要な秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていく願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。