

11月の予定献立表

やよいほうむ

						令和6年11月1日(金)		令和6年11月2日(土)		令和6年11月3日(日)	
朝	昼							御飯 厚揚げのあっさり炊き さつま芋サラダ 牛乳	御飯 麩と卵の煮物 しろ菜のお浸し 牛乳	御飯 花高野巻きの煮合わせ オニオンとハムのサラダ 牛乳	
								御飯 白身魚の蒸し煮 なすと鶏肉の煮合わせ マカロニサラダ みそ汁	そばろちらし寿司 かぼちゃと昆布の煮物 フルーツゼリー すまし汁	御飯 豚の肉豆腐 薩摩揚げの炒り煮 菜の花のカニカマ和え みそ汁	
おやつ			今川焼(こしあん)		やわらか水ようかん		プリン				
夕	栄養価	 						御飯 ハヤシソースハンバーグ キャベツとツナの卵炒め ほうれん草のごま和え みそ汁	御飯 赤魚のぴり辛味噌煮 大根の旨煮 3種の豆と豆乳のサラダ みそ汁	御飯 焼きあじの南蛮漬け 白菜の洋風煮蒸し 人参と卵のごま和え みそ汁	
								エネルギー 1627kcal 蛋白質 55.6g 脂質 43.2 g 炭水化物 249.1 g 食塩相当 7.3 g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 49.3g 脂質 27.3 g 炭水化物 256.8 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1577kcal 蛋白質 56.0g 脂質 42.0 g 炭水化物 238.5 g 食塩相当 7.0 g	
		令和6年11月4日(月)	令和6年11月5日(火)	令和6年11月6日(水)	令和6年11月7日(木)	令和6年11月8日(金)	令和6年11月9日(土)	令和6年11月10日(日)			
朝	昼	パン ウイナーと卵のケチャップ 炒め はるさめサラダ 牛乳	御飯 エビの彩りしんじょう 里芋のにっころがし 牛乳	御飯 大豆と筍の旨煮 しろ菜とキャベツのお浸し 牛乳	御飯 鶏団子の生姜煮 もやしのごま酢 牛乳	御飯 大豆のトマト煮 大根のおかまヨ和え 牛乳	御飯 炒り豆腐 昆布とカラワケのツナ漬け 牛乳	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ もやしのカレー炒め 牛乳			
		御飯 めばるの煮つけ さつま芋と豚肉の煮物 小松菜の海苔和え みそ汁	御飯 コロッケ きのこの味噌煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	御飯 さばの梅かつお焼き かぼちゃの煮物 大根の白だし煮 みそ汁	わかめごはん 豚肉の卵とじ ちくわの煮物 チンゲン菜のツナ和え 味噌汁	鶏だし香るにゅうめん さつま芋の甘露煮 こんにゃくのゆず和え	御飯 ほきの煮つけ キャベツとハムの白だし煮 オニオンサラダ みそ汁	御飯 鶏もものピリ辛炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 小松菜のお浸し みそ汁			
おやつ	しっとりまんじゅう(黒糖)		プリン	やわらか水ようかん	しっとりどら焼き(抹茶あん)	とけないアイス抹茶	ムースエクレア	バニラロールケーキ			
夕	栄養価	御飯 鶏のすっぱ煮 もやし炒め ポテトサラダ すまし汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き 揚げ茄子といんげんの生姜餡 ほうれん草と人参のお浸し みそ汁	御飯 牛皿 ひじきの煮物 カリフラワーの甘酢 みそ汁	御飯 さわらのみりん焼き きんぴられんこん 白菜のドレッシング和え すまし汁	御飯 赤魚のねぎ蒸し 金時煮豆 ほうれん草とコーンのお浸し みそ汁	御飯 照焼きハンバーグ なすの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁	御飯 さばのみりん焼き カラフルピーマン炒め 人参サラダ みそ汁			
		エネルギー 1615kcal 蛋白質 54.9g 脂質 46.4 g 炭水化物 238.9 g 食塩相当 6.5 g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 55.0g 脂質 49.3 g 炭水化物 239.1 g 食塩相当 6.1 g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 54.0g 脂質 38.5 g 炭水化物 241.9 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1676kcal 蛋白質 61.7g 脂質 50.3 g 炭水化物 234.7 g 食塩相当 8.6 g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 49.6g 脂質 38.9 g 炭水化物 228.8 g 食塩相当 7.9 g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.0 g 炭水化物 245.5 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 53.5g 脂質 52.1 g 炭水化物 240.2 g 食塩相当 6.4 g			

	令和6年11月11日(月)	令和6年11月12日(火)	令和6年11月13日(水)	令和6年11月14日(木)	令和6年11月15日(金)	令和6年11月16日(土)	令和6年11月17日(日)
朝	御飯 はんぺんの煮合わせ キャベツとしらすの甘酢 牛乳	御飯 大根と豚の味噌煮 菜の花のごま和え 牛乳	御飯 チーズ入りスクランブルエッグ 春菊のお浸し 牛乳	御飯 カニ風味あんかけしんじょう チンゲン菜の菜種和え 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ かじわりとアスパラのサラダ 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ツナ大根 牛乳	御飯 ひろうすの炊き合わせ 切干大根の酢の物 牛乳
昼	御飯 塩豚 南瓜のごままぶし ひじきとツナのサラダ みそ汁	御飯 ホッケの塩焼き もやしと揚げの煮浸し しろ菜とコーンのお浸し すまし汁	御飯 あじのカレー焼き 薩摩揚げの煮合わせ 玉ねぎと若布のナムル みそ汁	麻婆丼 人参とちくわの炒り煮 じゃが芋のコンソメサラダ みそ汁	御飯 八宝菜 かぼちゃのレーズン煮 菜の花と揚げのお浸し 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 木の葉しんじょうの煮物 冬瓜のピクルス すまし汁	御飯 のり塩ささみ揚げ じゃが芋のカレー炒め いんげんの菜種和え みそ汁
デザート	苺のムース	しっとりどら焼き(加ト)	チョコレートムース	とけないアイス抹茶	ドームケーキ(カスタード)	青りんごゼリー	ワッフル
タ	御飯 ぎせい豆腐の野菜あんかけ きのこパスタのソテー ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 鶏肉と玉葱の甘ポン酢煮 じゃが芋の洋風煮 スパゲティサラダ みそ汁	御飯 豚肉のオイスターソース炒め 卵の花炒り 白菜のゆかり和え すまし汁	御飯 グリルチキンのデミソース キャベツの洋風煮 ゆずなます コンソメスープ	御飯 さわらのからし焼き コンニャクと薩摩揚げの炒め煮 ひじきと枝豆の白和え みそ汁	御飯 ゆで鶏の南蛮 きのこの佃煮風 わかめと竹輪のごまマヨ和え みそ汁	御飯 ぶりの煮つけ ブロッコリーのほたてあんかけ キャベツともずくの和え物 中華スープ
栄養価	エネルギー 1599kcal 蛋白質 50.3g 脂質 43.7g 炭水化物 246.0g 食塩相当 7.0g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 61.7g 脂質 44.7g 炭水化物 236.0g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 56.7g 脂質 52.5g 炭水化物 232.0g 食塩相当 6.9g	エネルギー 1677kcal 蛋白質 59.7g 脂質 53.6g 炭水化物 237.3g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1571kcal 蛋白質 55.2g 脂質 38.7g 炭水化物 251.0g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1668kcal 蛋白質 59.2g 脂質 49.7g 炭水化物 243.4g 食塩相当 6.0g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 52.5g 脂質 48.7g 炭水化物 247.0g 食塩相当 6.2g
	令和6年11月18日(月)	令和6年11月19日(火)	令和6年11月20日(水)	令和6年11月21日(木)	令和6年11月22日(金)	令和6年11月23日(土)	令和6年11月24日(日)
朝	パン トマトスクランブル&ウイナーセット 人参とツナのサラダ 牛乳	御飯 高菜の油炒め さつま芋と小松菜の和風生姜あん 牛乳	御飯 高野の煮合わせ たけのこの木の芽和え 牛乳	御飯 鶏と大豆の煮物 茄子の揚げ浸し 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツのおかかマヨネーズ和え 牛乳	御飯 厚焼き玉子 オニオンサラダ 牛乳	御飯 枝豆のふわふわ豆腐 かぼちゃサラダ 牛乳
昼	御飯 洋風チーズ入りハンバーグ チンゲン菜とカニの煮浸し ふきのおかか和え みそ汁	御飯 タラの彩りピザソースかけ 三色煮豆 きくらげのドレッシング和え みそ汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め 菜の花の煮浸し かじわりとツナのサワー漬け みそ汁	御飯 さばの照り煮 ほうれん草とカニの煮浸し もやしと豚のナムル みそ汁	チキンカレーライス しろ菜のソテー フルーツゼリー コンソメスープ	御飯 めばるの山椒焼き さつま芋と豚肉の煮物 ブロッコリーのおろし和え みそ汁	御飯 豚の青じそ炒め 人参とコンニャクの甘酢金平 もやしとあげの酢の物 みそ汁
デザート	やわらか水ようかん	焼きドーナツ(チョコ)	バナナロールケーキ	紅茶のムース	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	みかんゼリー
タ	御飯 赤魚の西京焼き 南瓜のカニあんかけ 3種の豆と豆乳サラダ すまし汁	御飯 牛すき煮 切干と薩摩揚げの煮物 春菊のしらす和え みそ汁	御飯 エビチリ いんげんのオニオン風味炒め ごぼうサラダ 中華スープ	御飯 五目豆腐の銀あんかけ ちくわの煮物煮物 トマトペンネサラダ みそ汁	御飯 さわらの西京焼き ねぎ焼きチヂミ トウモロコシのごま和え すまし汁	御飯 ハンバーグデミソース なすのみそ田楽 春菊のピーナッツ和え みそ汁	御飯 ホキの中華あんかけ ほうれん草の煮浸し 大根サラダ みそ汁
栄養価	エネルギー 1629kcal 蛋白質 57.2g 脂質 48.8g 炭水化物 234.2g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1576kcal 蛋白質 53.6g 脂質 40.2g 炭水化物 248.4g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1608kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.1g 炭水化物 247.5g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1724kcal 蛋白質 57.2g 脂質 54.2g 炭水化物 245.0g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1689kcal 蛋白質 51.5g 脂質 53.2g 炭水化物 246.9g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1642kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39.7g 炭水化物 258.1g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 54.6g 脂質 56.2g 炭水化物 232.7g 食塩相当 7.4g

	令和6年11月25日(月)	令和6年11月26日(火)	令和6年11月27日(水)	令和6年11月28日(木)	令和6年11月29日(金)	令和6年11月30日(土)						
朝	御飯 大豆としらすの煮物 小松菜の柚子和え 牛乳	御飯 アスパラガスの卵炒め ぜんまいと揚げ煮物 牛乳	御飯 豆乳仕立ての野菜蒸し なすの煮物 牛乳	パン オムレツ じゃが芋とマッシュルームのソテー 牛乳	御飯 花高野巻きの煮合わせ ピーマンマリネ 牛乳	御飯 鶏団子のみぞれ煮 ほうれん草のお浸し 牛乳						
昼	御飯 さばのからし焼き 里芋の煮物 人参と卵のごま和え すまし汁	御飯 あじの塩焼き 厚揚げの煮合わせ ポテトサラダ みそ汁	★お祝い膳★ 海鮮ちらし寿司 鶏肉と白ネギの生姜スープ 煮 フナダマのソテー&スパゲティサラダ フルーツカクテル みそ汁	御飯 さわらの照り焼き 豆腐の中華さのこあんかけ 白菜とカマボコのお浸し すまし汁	御飯 鶏の利休煮 ブロッコリーとパプリカのソテー キャバツとツナのポン酢和え みそ汁	御飯 豚の生姜炒め 冬瓜のとろみ煮 小松菜としらすのお浸し みそ汁						
デザート	プリン	はちみつレモンゼリー	今川焼(こしあん)	やわらか水ようかん	しっとりまんじゅう(吹雪)	ワッフル						
夕	御飯 鶏のバターしょうゆ焼き いんげんソテー 若布の生姜甘酢 みそ汁	御飯 豚肉の野菜炒め ピーマンとツナの炒り煮 なます みそ汁	ゆかりごはん 赤魚の味噌煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーの粒マスタード サラダ すまし汁	御飯 豚の甘辛煮 大根と揚げのうま煮 卵の花ひじき みそ汁	御飯 さばの塩焼き がんもの含め煮 春菊のおかか和え みそ汁	ツナちらし寿司 さつまいものオレンジ煮 いんげんのピーナツ和え すまし汁						
栄養価	エネルギー	1677kcal	エネルギー	1712kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	1627kcal
	蛋白質	60.9 g	蛋白質	59.5 g	蛋白質	56.1 g	蛋白質	58.9 g	蛋白質	63.5 g	蛋白質	52.5 g
	脂質	51.7 g	脂質	55.7 g	脂質	39.2 g	脂質	46.9 g	脂質	49.8 g	脂質	42.9 g
	炭水化物	237.5 g	炭水化物	233.1 g	炭水化物	242.3 g	炭水化物	241.0 g	炭水化物	227.7 g	炭水化物	248.5 g
	食塩相当	6.9 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	8.1 g	食塩相当	6.5 g	食塩相当	6.8 g	食塩相当	7.5 g