



11月 献立表

さくらほうむ



朝

昼

昼間食
夕



令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)
御飯	御飯	御飯
野菜炒め	厚揚げと里芋の煮物	スクランブルエッグ
ポテトサラダ	青菜のお浸し	カリフラワーサラダ
梅干し	あみえび佃煮	のり佃煮
みそ汁(さつまいも・玉葱)	みそ汁(おつゆ麩・水菜)	みそ汁(畑菜・人参)
カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
<お朔日膳>	御飯	御飯
赤飯	白身魚のムニエル	鶏肉の生姜焼き
天ぷら盛り合わせ	ハムともやしのソテー	キャベツの酢味噌和え
春菊のゆず和え	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(黄桃)
フルーツ缶(カクテル)		
お吸物(てまり麩・みつ葉)		
おやつ(おかき)	おやつ(ココアワッフル)	おやつ(いちごプリン)
御飯	麦ご飯	御飯
豆腐ステーキ	豚肉のみぞ漬焼き	めぬけの香味蒸し
れんこんの炒り煮	いんげんのごま和え	なすの含め煮
みそ汁(はんぺん・大根葉)	みそ汁(ほうれん草・蒲鉾)	みそ汁(きぬさや・冬瓜)
エネルギー - 1608kcal	エネルギー - 1530kcal	エネルギー - 1453kcal
蛋白質 57g	蛋白質 56.4g	蛋白質 61.1g
脂質 43.6g	脂質 42g	脂質 32.6g
炭水化物 254.5g	炭水化物 239.4g	炭水化物 235.9g
食塩相当 7.3g	食塩相当 5.2g	食塩相当 5.8g
カルシウム 946mg	カルシウム 897mg	カルシウム 880mg
鉄 10.1mg	鉄 10mg	鉄 9.2mg

令和06年11月04日(月) 令和06年11月05日(火) 令和06年11月06日(水) 令和06年11月07日(木) 令和06年11月08日(金) 令和06年11月09日(土) 令和06年11月10日(日)

朝

昼

昼間食

夕

朝

昼

昼間食

夕

朝

夕

御飯						
豆腐のそぼろかけ	和風ミートボール	さつまあげの煮物	焼き豆腐の煮物	オムレツ	野菜つみれの炊き合わせ	厚焼き卵
ほうれん草の和え物	しらすと青菜の生姜和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草のお浸し	オクラのなめたけ和え	白菜のポン酢和え	青菜のおかか和え
ぶりかけ(のりたま)	もろみみそ	金山寺みそ	ぶりかけ(しそ)	のり佃煮	ぶりかけ(たらこ)	たいみそ
みそ汁(てまり麩・玉葱)	みそ汁(もやし・豆苗)	みそ汁(かぼちゃ・オクラ)	みそ汁(じゃが芋・みつ葉)	みそ汁(青菜・人参)	みそ汁(わかめ・長葱)	みそ汁(きぬさや・うずら)
ヨーグルト	カルシウム牛乳	ジョア	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
十五穀米	ゆかりご飯	とうもろこしのピラフ	御飯	御飯	御飯	御飯
かれいの煮付け	ぶりの漬け焼き	鶏肉のトマトソース	豚肉と野菜のオイスター	さわらのバター醤油焼き	鶏肉の葱塩炒め	チキンカツ
大根サラダ	しろなの錦糸和え	マカロニサラダ	春雨サラダ	かぶと油揚げの含め煮	竹輪とごぼうの炒り煮	畠菜の和え物
フルーツ缶(パイン)	フルーツ缶(みかん)	フルーツ缶(白桃)	フルーツ缶(マンゴー)	フルーツ缶(カクテル)	フルーツ缶(りんご)	フルーツ缶(黄桃)
おやつ(和風パンケーキ)	おやつ(ヨーグルトババロ	おやつ(レアチーズムームー)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(おかき)	おやつ(クレープ)	おやつ(パインムース)
御飯	御飯	麦ご飯	御飯	菜飯	御飯	麦ご飯
中華風卵焼き	鶏肉のごま醤油焼き	ますのチャンチャン焼き	さばの塩焼き	鶏肉の玉葱ソース	麻婆豆腐	たらのしそ塩麹焼き
ビーフン	白菜の煮浸し	じゃが芋の含め煮	かぼちゃのそぼろあんか	もやしの和え物	中華和え	かぶの土佐煮
中華スープ(木耳・大根)	みそ汁(かぼちゃ・大根葉)	お吸物(とろろ昆布・素麺)	みそ汁(わかめ・ねぎ)	みそ汁(南瓜・油揚げ)	中華スープ(春雨・小松菜)	みそ汁(油揚げ・菜の花)
エネルギー - 1433kcal	エネルギー - 1409kcal	エネルギー - 1514kcal	エネルギー - 1534kcal	エネルギー - 1400kcal	エネルギー - 1455kcal	エネルギー - 1406kcal
蛋白質 50.7g	蛋白質 60.1g	蛋白質 56.4g	蛋白質 56.8g	蛋白質 55.5g	蛋白質 56.3g	蛋白質 54.3g
脂質 34.6g	脂質 36.2g	脂質 30.4g	脂質 39g	脂質 35.8g	脂質 36.2g	脂質 32.9g
炭水化物 231.8g	炭水化物 221.9g	炭水化物 263.1g	炭水化物 248.3g	炭水化物 221.8g	炭水化物 232g	炭水化物 230.4g
食塩相当 5.8g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7.3g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.2g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.5g
カルシウム 657mg	カルシウム 807mg	カルシウム 1087mg	カルシウム 831mg	カルシウム 839mg	カルシウム 915mg	カルシウム 950mg
鉄 6mg	鉄 10.3mg	鉄 7.2mg	鉄 9.5mg	鉄 8.9mg	鉄 9.8mg	鉄 9.4mg
令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)
御飯						
納豆	肉詰めいなりの煮物	豆腐と野菜のくず煮	五目卵焼き	厚揚げの含め煮	えびの卵とじ	さつま揚げの甘辛煮
大根の炒り煮	キャベツとしらすの生姜	なすの和風和え	いんげんのごまヨ和え	ほうれん草のなめたけ和え	大根の柚子風味和え	畠菜のおかか和え
香の物(青しその実)	ぶりかけ(さけ)	かつおおかか	金山時みそ	うめびしお	ぶりかけ(かつお)	ゆずみそ
みそ汁(てまり麩・青菜)	みそ汁(南瓜・水菜)	みそ汁(小松菜・なめこ)	みそ汁(もやし・おつゆ麩)	みそ汁(冬瓜・みつ葉)	みそ汁(おつゆ麩・小松菜)	みそ汁(わかめ・さつまいも)
ヨーグルト	カルシウム牛乳	ジョア	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳	カルシウム牛乳
海鮮タンメン	食パン・あんぱん	<秋の釜飯>	十五穀米	麦ご飯	御飯	ゆかり御飯
焼壳	ポトフ	はらこ飯	かれいの香味焼き	あじの竜田揚げ	キーマカレー	白身魚のレモン蒸し
ほうれん草の中華和え	グリーンサラダ	さつま芋と春菊の白和え	ほうれん草の煮浸し	カリフラワー炒め	しろなの和え物	れんこんきんぴら
フルーツ缶(パイン)	フルーツ缶(みかん)	りんごムース	フルーツ(バナナ)	フルーツ缶(カクテル)	フルーツヨーグルト	フルーツ缶(黄桃)
おやつ(ようかん)	おやつ(ほうじ茶プリン)	おやつ(今川焼き)	おやつ(プリン)	おやつ(おかき)	おやつ(コーヒーゼリー)	おやつ(どら焼き)
御飯						
豚肉の梅みそ炒め	ぶりの柚庵焼き	鶏肉のみぞ焼き	ポークチャップ	豚肉と野菜の中華炒め	赤魚のみりん焼き	鶏肉のカレー風味焼き
ごぼうの甘辛煮	ポテトサラダ	ちくわと畠菜の炒め物	じゃが芋のポトフ	コールスローサラダ	ひじきの炒り煮	グリーンサラダ
お吸物(かぶ葉・小花麩)	お吸物(かぶ・椎茸)	お吸物(菜の花・とろろ)	コリメース(玉葱・しろ菜)	中華スープ(春雨・木耳)	みそ汁(なす・水菜)	コリメース(コーン・きぬさ)
エネルギー - 1531kcal	エネルギー - 1550kcal	エネルギー - 1494kcal	エネルギー - 1501kcal	エネルギー - 1462kcal	エネルギー - 1539kcal	エネルギー - 1417kcal
蛋白質 59.3g	蛋白質 53.8g	蛋白質 58.9g	蛋白質 54.8g	蛋白質 54.7g	蛋白質 61.1g	蛋白質 55.7g
脂質 39.1g	脂質 53.1g	脂質 32.7g	脂質 42.4g	脂質 42.5g	脂質 37.8g	脂質 26.8g
炭水化物 240.6g	炭水化物 225.6g	炭水化物 248.7g	炭水化物 230.2g	炭水化物 224.1g	炭水化物 245.3g	炭水化物 246.1g
食塩相当 8g	食塩相当 5.9g	食塩相当 6.4g	食塩相当 5.2g	食塩相当 6.3g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6.2g
カルシウム 604mg	カルシウム 885mg	カルシウム 727mg	カルシウム 733mg	カルシウム 844mg	カルシウム 995mg	カルシウム 804mg
鉄 7.1mg	鉄 8.7mg	鉄 8.3mg	鉄 14.1mg	鉄 9.7mg	鉄 10.6mg	鉄 8.6mg

11月 献立表

さくらほうむ



3 / 6

令和06年11月18日(月)		令和06年11月19日(火)		令和06年11月20日(水)		令和06年11月21日(木)		令和06年11月22日(金)		令和06年11月23日(土)	
朝	御飯 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ葉・大根) ヨーグルト	御飯 和風チキンオムレツ いんげんのごま醤油和え 香の物(つぼ漬け) みそ汁(豆腐・みつ葉) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーとツナのサ のり佃煮 みそ汁(畑菜・うず巻き麩) ジョア	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(にら・てまり麩) カルシウム牛乳	御飯 里芋のそぼろあん 青梗菜のお浸し たいみそ みそ汁(きぬさや・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラのなめつけ和え かつおおかか みそ汁(菜の花・人参) カルシウム牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳				
昼	御飯 松風焼き 里芋の煮物 フルーツ缶(パイン)	麦ご飯 めばるの香味蒸し 大根サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 とんかつ スパゲティーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 デミグラスハンバーグ えびとカリフラワーのソ フルーツ缶(マンゴー)	十五穀米 擬製豆腐 きゅうりの梅和え フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉の漬け焼き 厚揚げの炒り煮 フルーツ(みかん)	<和食の日> 十五穀米 さばの柚庵焼き 茶碗蒸し 黒糖きなこプリン 豚汁				
夕	おやつ(練りきり) 御飯 さばの味噌煮 もやしのサラダ お吸物(春菊・しめじ)	おやつ(ドームケーキ) 御飯 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 お吸物(小松菜・筍)	おやつ(ライチゼリー) 麦ご飯 めぬけのおろし煮 なすのみぞ炒め お吸物(畑菜・蒲鉾)	おやつ(バナナクレープ) 御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのサラダ コソメスープ(ウインー・キャベ	おやつ(おかき) 御飯 めばるの生姜焼き 豚バラ大根 中華スープ(にら・青梗菜) お吸物(素麺・大根葉)	おやつ(焼きドーナツ) 御飯 回鍋肉 春雨サラダ	おやつ(やわらか大福) 御飯 鶏肉の塩麹焼き 白菜のドレッシングかけ 中華スープ(にら・青梗菜) お吸物(春菊・てまり麩)				
	エネルギー - 1479kcal 蛋白質 57.6g 脂質 34.7g 炭水化物 242.3g 食塩相当 5.8g 加シム 661mg 鉄 6.7mg	エネルギー - 1471kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41g 炭水化物 229.9g 食塩相当 5.1g 加シム 834mg 鉄 8mg	エネルギー - 1550kcal 蛋白質 51.2g 脂質 40.9g 炭水化物 250g 食塩相当 6.1g 加シム 620mg 鉄 11.9mg	エネルギー - 1493kcal 蛋白質 51g 脂質 38.4g 炭水化物 240.2g 食塩相当 7g 加シム 881mg 鉄 8.6mg	エネルギー - 1373kcal 蛋白質 54.2g 脂質 30g 炭水化物 228.2g 食塩相当 5.7g 加シム 895mg 鉄 9mg	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 62.9g 脂質 49.3g 炭水化物 223.8g 食塩相当 5.9g 加シム 834mg 鉄 9.6mg	エネルギー - 1538kcal 蛋白質 67.2g 脂質 34.1g 炭水化物 250.4g 食塩相当 6.9g 加シム 873mg 鉄 10.8mg				
朝	御飯 ミートボール 大根のごま醤油和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(小松菜・油揚げ) ヨーグルト	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(うず巻き麩・いん カルシウム牛乳	御飯 卵とじ なすの和風サラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ葉・人参) ジョア	御飯 魚肉リーゼーとピーマンの炒 ほうれん草の和風和え 金山寺みそ みそ汁(長葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し あみえび佃煮 みそ汁(青梗菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和 ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・小松菜) カルシウム牛乳					
昼	御飯 鶏肉のケチャップ焼き コールスローサラダ フルーツ缶(パイン)	御飯 八宝菜 青梗菜のナムル フルーツ缶(みかん)	御飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(白桃)	御飯 わかめご飯 メヌケの野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあん フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉の香味ソースかけ ごぼうの炒り煮 季節の果物					
夕	おやつ(おはぎ) 御飯 千草焼き なすとピーマンの味噌炒 お吸物(とろろ昆布・青菜)	おやつ(パインゼリー) 麦ご飯 かれいの煮付け レバー炒め お吸物(きざみねぎ・かぶ)	おやつ(味噌饅頭) 御飯 豆腐ハンバーグ あさりと青梗菜の炒め物 野菜サラダ	おやつ(チョコクレープ) 御飯 鶏肉のタルタル焼き 野菜サラダ コソメスープ(ハム・青菜)	おやつ(おかき) 御飯 ぶり大根 もやしのナムル みそ汁(じゃがいも・大根)	おやつ(酒饅頭) 御飯 和風卵焼き 白菜ときのこのゆず醤油 みそ汁(かぶ・豆腐)					
	エネルギー - 1509kcal 蛋白質 55.1g 脂質 36.8g 炭水化物 244g 食塩相当 5.3g 加シム 683mg 鉄 6.9mg	エネルギー - 1420kcal 蛋白質 51.4g 脂質 36.8g 炭水化物 225.3g 食塩相当 5.7g 加シム 879mg 鉄 10.1mg	エネルギー - 1518kcal 蛋白質 63.5g 脂質 34.7g 炭水化物 246.5g 食塩相当 5.9g 加シム 1269mg 鉄 10.7mg	エネルギー - 1544kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41.6g 炭水化物 242.5g 食塩相当 6.6g 加シム 976mg 鉄 10.7mg	エネルギー - 1527kcal 蛋白質 59.5g 脂質 45.4g 炭水化物 231.3g 食塩相当 5.7g 加シム 937mg 鉄 9.3mg	エネルギー - 1456kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.1g 炭水化物 240.5g 食塩相当 5.8g 加シム 846mg 鉄 10.4mg					