



11月 献立表

さくらほうむ



1 / 6

朝					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 野菜炒め ポテトサラダ 梅干し みそ汁(さつまいも・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(おつゆ麩・水菜) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ のり佃煮 みそ汁(畑菜・人参) カルシウム牛乳																					
昼					<お朔日膳> 赤飯 天ぷら盛り合わせ 春菊のゆず和え 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)		御飯 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー フルーツ缶(りんご)		御飯 鶏肉の生姜焼き キャベツの酢味噌和え フルーツ缶(黄桃)																			
					御飯 豆腐ステーキ れんこんの炒り煮 みそ汁(はんぺん・大根菜)	御飯 豚肉のみそ漬焼き いんげんのごま和え お吸物(ほうれん草・蒲鉾)	御飯 めめけの香味蒸し なすの含め煮 みそ汁(きぬさや・冬瓜)																					
昼間食					I15穀 -	1608kcal	I15穀 -	1530kcal	I15穀 -	1453kcal																		
夕					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																		
朝	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	御飯 豆腐のそぼろかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(てまり麩・玉葱) ヨーグルト		御飯 和風ミートボール しらすと青菜の生姜和え もろみみそ みそ汁(もやし・豆苗) カルシウム牛乳		御飯 さつまあげの煮物 白菜のゆかり和え 金山寺みそ みそ汁(かぼちゃ・オクラ) ジョア		御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(じゃが芋・みつ葉) カルシウム牛乳		御飯 オムレツ オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(青菜・人参) カルシウム牛乳		御飯 野菜つみれの炊き合わせ 白菜のボン酢和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(わかめ・長葱) カルシウム牛乳		御飯 厚焼き卵 青菜のおかか和え たいみそ みそ汁(きぬさや・うずら) カルシウム牛乳															
昼	十五穀米 かわいいの煮付け 大根サラダ フルーツ缶(パイ)		ゆかりご飯 ぶりの漬焼き しろなの錦糸和え フルーツ缶(みかん)		とうもろこしのピラフ 鶏肉のトマトソース マカロニサラダ フルーツ缶(白桃)		御飯 豚肉と野菜のオイスター 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)		御飯 さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 フルーツ缶(カクテル)		御飯 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 フルーツ缶(りんご)		御飯 チキンカツ 畑菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)															
昼間食	おやつ(和風パンケーキ)		おやつ(ヨーグルトパフェ)		おやつ(レアチーズムース)		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)															
夕	御飯 中華風卵焼き ビーフン 中華スープ(木耳・大根)		御飯 鶏肉のごま醤油焼き 白菜の煮浸し みそ汁(かぼちゃ・大根菜)		麦ご飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 お吸物(とろろ昆布・素麺)		御飯 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあんか みそ汁(わかめ・ねぎ)		菜飯 鶏肉の玉葱ソース もやしの和え物 みそ汁(南瓜・油揚げ)		御飯 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ(春雨・小松菜)		麦ご飯 たらしのし塩麹焼き かぶの土佐煮 みそ汁(油揚げ・菜の花)															
	I15穀 -		1433kcal		I15穀 -		1409kcal		I15穀 -		1400kcal		I15穀 -		1455kcal		I15穀 -		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	
	朝	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)														
	朝	御飯 納豆 大根の炒り煮 香の物(青しその実) みそ汁(てまり麩・青菜) ヨーグルト		御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜 ふりかけ(さけ) みそ汁(南瓜・水菜) カルシウム牛乳		御飯 豆腐と野菜のくず煮 なすの和風和え かつおおなか みそ汁(小松菜・なめこ) ジョア		御飯 五目卵焼き いんげんのごま和え 金山寺みそ みそ汁(もやし・おつゆ麩) カルシウム牛乳		御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和 うめびしお みそ汁(冬瓜・みつ葉) カルシウム牛乳		御飯 えびの卵とじ 大根の柚子風味和え ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・小松菜) カルシウム牛乳		御飯 さつま揚げの甘辛煮 畑菜のおかか和え ゆずみそ みそ汁(わかめ・さつま) カルシウム牛乳														
昼	海鮮タンメン 焼売 ほうれん草の中華和え フルーツ缶(パイ)		食パン・あんぱん ポトフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)		<秋の釜飯> はらこ飯 さつま芋と春菊の白和え りんごムース きのこ汁		十五穀米 かわいいの香味焼き ほうれん草の煮浸し フルーツ(バナナ)		麦ご飯 あじの竜田揚げ カリフラワー炒め フルーツ缶(カクテル)		御飯 キーマカレー しろなの和え物 フルーツヨーグルト		ゆかり御飯 白身魚のレモン蒸し れんこんきんぴら フルーツ缶(黄桃)															
昼間食	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)															
夕	御飯 豚肉の梅みそ炒め ごぼうの甘辛煮 お吸物(かぶ葉・小花麩)		御飯 ぶりの柚庵焼き ポテトサラダ お吸物(かぶ・椎茸)		御飯 鶏肉のみそ焼き ちくわと畑菜の炒め物 お吸物(菜の花・とろろ)		御飯 ポーチャップ じゃが芋のポトフ コンソメスープ(玉葱・しろ菜)		御飯 豚肉と野菜の中華炒め コールスローサラダ 中華スープ(春雨・木耳)		御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(なす・水菜)		御飯 鶏肉のカレー風味焼き グリーンサラダ コンソメスープ(コーン・きぬさ)															
	I15穀 -		1531kcal		I15穀 -		1550kcal		I15穀 -		1494kcal		I15穀 -		1501kcal		I15穀 -		1462kcal		I15穀 -		1539kcal		I15穀 -		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



	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)	令和06年11月24日(日)
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 オクラの生姜和え 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 オクラのなめたけ和え 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(パイナップル)	麦ご飯 めばるの香味蒸し 大根サラダ フルーツ缶(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)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(ライチゼリー)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(おかき)	おやつ(焼きドーナツ)	おやつ(やわらか大福)
夜	御飯 さばの味噌煮 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 お吸物(小松菜・筍)	麦ご飯 めめけのおろし煮 なすのみそ炒め お吸物(畑菜・蒲鉾)	御飯 鶏肉のクリーム煮 いんげんのサラダ コンソメ・スープ(ウインナー・キャベツ)	御飯 めばるの生姜焼き 豚バラ大根 お吸物(素麺・大根葉)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ(にら・青梗菜)	御飯 鶏肉の塩麴焼き 白菜のドレッシングがけ お吸物(春菊・てまり麩)
	1479kcal	1471kcal	1550kcal	1493kcal	1373kcal	1562kcal	1538kcal
たんぱく質	57.6g	53.8g	51.2g	51g	54.2g	62.9g	67.2g
脂質	34.7g	41g	40.9g	38.4g	30g	49.3g	34.1g
炭水化物	242.3g	229.9g	250g	240.2g	228.2g	223.8g	250.4g
食塩相当	5.8g	5.1g	6.1g	7g	5.7g	5.9g	6.9g
カルシウム	661mg	834mg	620mg	881mg	895mg	834mg	873mg
鉄	6.7mg	8mg	11.9mg	8.6mg	9mg	9.6mg	10.8mg
	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)	
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・いんげん) 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 魚肉ソーセージとピーマンの炒 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(パイナップル)	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)	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)	おやつ(パイナップルゼリー)	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(おかき)	おやつ(酒饅頭)	
夜	御飯 千草焼き なすとピーマンの味噌炒め お吸物(とろろ昆布・青菜)	麦ご飯 かれの煮付け レバー炒め お吸物(きざみねぎ・かぶ)	御飯 豆腐ハンバーグ あさりと青梗菜の炒め物 みそ汁(なめこ・畑菜)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 野菜サラダ コンソメ・スープ(ハム・青菜)	麦ご飯 ぶり大根 もやしのナムル みそ汁(じゃがいも・大根)	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)	
	1509kcal	1420kcal	1518kcal	1544kcal	1527kcal	1456kcal	
たんぱく質	55.1g	51.4g	63.5g	56.1g	59.5g	55.8g	
脂質	36.8g	36.8g	34.7g	41.6g	45.4g	33.1g	
炭水化物	244g	225.3g	246.5g	242.5g	231.3g	240.5g	
食塩相当	5.3g	5.7g	5.9g	6.6g	5.7g	5.8g	
カルシウム	683mg	879mg	1269mg	976mg	937mg	846mg	
鉄	6.9mg	10.1mg	10.7mg	10.7mg	9.3mg	10.4mg	