

11月の予定献立表

やよいほうむ

		令和04年11月01日(火)	令和04年11月02日(水)	令和04年11月03日(木)	令和04年11月04日(金)	令和04年11月05日(土)	令和04年11月06日(日)							
朝	御飯 野菜炒め ポテトサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(さつまいも・玉葱) ショア	御飯 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し えびみそ みそ汁(白玉麩・水菜) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いちごジャム ポタージュスープ 牛乳	御飯 豆腐のそぼろがけ ほうれん草のピ-ナツ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(うず巻き麩・玉葱) 牛乳	御飯 がんもの煮物 白菜のゆかり和え うめびしお みそ汁(おつゆ麩・オクラ) 牛乳	御飯 さつまいもの甘辛煮 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(きぬさや・白玉麩) 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(てまり麩・みつ葉)	御飯 めぬけのきのこ香味蒸し 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(オレンジ) お吸物(小花麩・豆苗)	御飯 かれいの煮付け ごぼうの甘辛炒め フルーツ缶(洋梨) みそ汁(しろ菜・えのき)	きのこの和風パスタ 切干大根のサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(かぶ・アスパラ)	御飯 あじのかば焼き 大学芋 キャベツとツナのサラダ みそ汁(小松菜・うず巻き麩)							
おやつ	レアチーズムース	いちごプリン	ココアワッフル	和風パンケーキ	ヨーグルトババロア	抹茶ロールケーキ								
夕	御飯 豆腐ステーキ 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 かぶのくず煮 いんげんのごま和え お吸物(ほうれん草・蒲鉾)	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 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)	御飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え お吸物(とろろ昆布・素麺)	御飯 親子煮 菜の花とツナの和え物 カリフラワーの甘酢漬 お吸物(いんげん・蒲鉾)								
栄養価	Ical -	1598kcal	Ical -	1572kcal	Ical -	1554kcal	Ical -	1545kcal	Ical -	1544kcal	Ical -	1548kcal		
	蛋白質	56g	蛋白質	58.4g	蛋白質	61.8g	蛋白質	56.5g	蛋白質	56.9g	蛋白質	60.4g		
	脂質	39.7g	脂質	40.4g	脂質	54.4g	脂質	40.9g	脂質	37.5g	脂質	39.7g		
	炭水化物	261.5g	炭水化物	254g	炭水化物	213.7g	炭水化物	246g	炭水化物	255.2g	炭水化物	246.6g		
	食塩	7.8g	食塩	6g	食塩	7g	食塩	6.8g	食塩	7.7g	食塩	6.1g		
令和04年11月07日(月)		令和04年11月08日(火)	令和04年11月09日(水)	令和04年11月10日(木)	令和04年11月11日(金)	令和04年11月12日(土)	令和04年11月13日(日)							
朝	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) 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) 牛乳	御飯 野菜つみれの炊き合わせ 長芋とろろ ふりかけ(のりたま) みそ汁(うず巻き麩・長葱) 牛乳	黒糖食パン じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーのマヨサラダ マーガリン コーンスープ 牛乳	御飯 納豆 大根の炒り煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(白玉麩・青菜) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え ふりかけ(さけ) みそ汁(南瓜・水菜) ショア	御飯 豆腐と野菜のくず煮 なすの和風和え のり佃煮 みそ汁(春菊・白玉麩) 牛乳							
昼	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 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)	御飯 チキンカツ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご) お吸物(とろろ昆布・人参)	きつねそば 切干大根の炒め煮 キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(みかん)	三色丼 冬瓜のくず煮 りんごムース みそ汁(玉葱・小松菜)	御飯 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ・黄桃缶) みそ汁(白菜・葱)							
おやつ	かすてら饅頭	フルーツキャロットゼリー	メロンゼリー	みたらし団子	モカロール	マドレーヌ	やわらかおかき(きなこ)							
夕	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・ねぎ)	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・豆苗)	御飯 麻婆豆腐 なすの炒め物 中華和え 中華スープ(春雨・小松菜)	御飯 たらしのしそ塩麹焼き かぶの土佐煮 卵豆腐 みそ汁(油揚げ・菜の花)	御飯 豚肉の梅みそ炒め ごぼうの甘辛煮 ほうれん草のお浸し お吸物(かぶ葉・小花麩)	御飯 ぶりの西京焼き 青梗菜炒め かぼちゃサラダ お吸物(かぶ・椎茸)	御飯 鶏肉の照り焼き さつまいもの煮物 カリフラワーのゆかり和え お吸物(菜の花・しめじ)							
栄養価	Ical -	1599kcal	Ical -	1644kcal	Ical -	1594kcal	Ical -	1571kcal	Ical -	1504kcal	Ical -	1652kcal	Ical -	1604kcal
	蛋白質	66g	蛋白質	57.7g	蛋白質	55.1g	蛋白質	53g	蛋白質	61.3g	蛋白質	65.9g	蛋白質	59.8g
	脂質	42.3g	脂質	45.1g	脂質	40.4g	脂質	54g	脂質	40.3g	脂質	49.9g	脂質	44.4g
	炭水化物	254.8g	炭水化物	261.6g	炭水化物	257.5g	炭水化物	229.7g	炭水化物	233.2g	炭水化物	246.6g	炭水化物	255.3g
	食塩	6.8g	食塩	6.8g	食塩	8.2g	食塩	8.1g	食塩	9.5g	食塩	7.4g	食塩	5.8g

令和04年11月14日(月)		令和04年11月15日(火)		令和04年11月16日(水)		令和04年11月17日(木)		令和04年11月18日(金)		令和04年11月19日(土)		令和04年11月20日(日)	
朝	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・うず巻き麩) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え うめびしお みそ汁(冬瓜・みつ葉) 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) 牛乳	食パン ウインナーソーテー ポテトサラダ あんずジャム コンソメ(しめじ・人参) 牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(かぶ葉・大根) ジョア	御飯 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ のり佃煮 みそ汁(もやし・うず巻き麩) 牛乳	御飯 和風オムレツ オクラの生姜和え ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・みつ葉) 牛乳						
昼	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)	御飯 あじの竜田揚げ カリフラワーのカレー風味炒め フルーツ缶(カクテル) お吸物(素麺・とろろ昆布)	<郷土料理・福井県> かのに炊き込みご飯 厚揚げ煮 麩のからし和え でっち羊羹 お吸い物(蒲鉾・豆腐)	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(青菜・椎茸)	ゆかりご飯 メヌケの野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) みそ汁(えのき・しろ菜)	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	ゆずムース	ほうじ茶プリン	ライチゼリー	どら焼き	練り切り	コーヒーゼリー	ドームケーキチョコ						
夕	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのポトフ いんげんのくるみ和え コンソメ(コーン・ウイナー)	御飯 牛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・木耳)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し みそ汁(なす・水菜)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソーテー グリーンサラダ コンソメ(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・筍)	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 お吸物(畑菜・蒲鉾)						
栄養価	I補給 - 1622kcal 蛋白質 60.1g 脂質 50.6g 炭水化物 241.6g 食塩 7.1g	I補給 - 1569kcal 蛋白質 69.3g 脂質 43.3g 炭水化物 241.4g 食塩 7.3g	I補給 - 1539kcal 蛋白質 61.2g 脂質 33.8g 炭水化物 256.4g 食塩 6.6g	I補給 - 1665kcal 蛋白質 52g 脂質 55.4g 炭水化物 248g 食塩 6.4g	I補給 - 1544kcal 蛋白質 62.4g 脂質 36.5g 炭水化物 253.5g 食塩 7.7g	I補給 - 1561kcal 蛋白質 61.7g 脂質 36.7g 炭水化物 258.3g 食塩 6.4g	I補給 - 1556kcal 蛋白質 61g 脂質 39.9g 炭水化物 248.6g 食塩 8.6g						
令和04年11月21日(月)		令和04年11月22日(火)		令和04年11月23日(水)		令和04年11月24日(木)		令和04年11月25日(金)		令和04年11月26日(土)		令和04年11月27日(日)	
朝	御飯 はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え えびみそ みそ汁(にら・白玉麩) 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) 牛乳	御飯 納豆 しろなの煮浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(菜の花・人参) 牛乳	マーブル食パン スクランブルエッグ ほうれん草のドレッシングがけ コンソメ(青梗菜・コーン) 牛乳	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) ジョア	御飯 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 のり佃煮 みそ汁(うず巻き麩・いんげん) 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) 牛乳						
昼	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(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(椎茸・かぶ葉)	<和食の日> 十五穀米 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(コーン・アスパラ)	御飯 八宝菜 あんかけビーフン フルーツ缶(白桃) 中華スープ(もやし・菜の花)	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(パイン) お吸物(筍・みつ葉)						
おやつ	杏仁豆腐	黒糖ゼリー	焼きドーナツ	きなこムース	<えらべるおやつ> ・バナラババロア ・チョコクレープ	パインゼリー	味噌饅頭						
夕	御飯 チキンチャップ アサリとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ コンソメ(ウイナー・キャベツ)	御飯 めばるの生姜煮 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(にら・青梗菜)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 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がけ 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・かぶ)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え みそ汁(なめこ・小松菜)						
栄養価	I補給 - 1532kcal 蛋白質 55g 脂質 40.7g 炭水化物 248g 食塩 7.2g	I補給 - 1533kcal 蛋白質 61.4g 脂質 41.1g 炭水化物 240.8g 食塩 8.1g	I補給 - 1641kcal 蛋白質 63.2g 脂質 47.6g 炭水化物 252.8g 食塩 7.7g	I補給 - 1608kcal 蛋白質 67.8g 脂質 63.4g 炭水化物 203.4g 食塩 7.9g	I補給 - 1547kcal 蛋白質 61.7g 脂質 35.2g 炭水化物 254.8g 食塩 5.8g	I補給 - 1660kcal 蛋白質 57.4g 脂質 52.3g 炭水化物 250.4g 食塩 7.5g	I補給 - 1620kcal 蛋白質 67.4g 脂質 45.2g 炭水化物 248.6g 食塩 6.7g						

令和04年11月28日(月)		令和04年11月29日(火)		令和04年11月30日(水)							
朝	御飯 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草の錦糸和え うめびしお みそ汁(長葱・白玉麩) 牛乳	御飯 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し たいみそ みそ汁(青梗菜・油揚げ) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(おつゆ麩・小松菜) 牛乳	昼	御飯 白身魚のレモン蒸し えびとカリフラワーのソテー オレンジゼリー 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(にら・春雨)	御飯 チキンカレー フレンチサラダ フルーツ(キウイ・黄桃缶) コンソメスープ(ベーコン・しろ菜)	おやつ	さつまいも蒸しパン	ようかん	酒饅頭
	夕	御飯 鶏肉のタルタル焼き もやしのソテー 野菜サラダ コンソメスープ(ハム・青菜)	御飯 おでん 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(豆苗・冬瓜)						
栄養価	Ical -	1540kcal	Ical -	1611kcal	Ical -	1606kcal					
	蛋白質	57g	蛋白質	59g	蛋白質	55.7g					
	脂質	42.6g	脂質	38.7g	脂質	44.9g					
	炭水化物	242.6g	炭水化物	268.8g	炭水化物	255.4g					
	食塩	8.1g	食塩	6.6g	食塩	7.4g					

11月24日の和食の日ってな～に？

11月24日は1124 = **イニホンシヨク**との語呂合わせから
”和食の日”というのじゃよ。

2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されたそうじゃ。

ここ数年は、欧米の健康志向の高まりとともに、和食ブームは加速し、日本食レストランは急増しているようじゃ。

そういうことだったんぴょね。勉強になったぴょ！！