






11月 献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
1日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 五目きんぴら オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏肉のフロパンス風 温野菜 サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 牛ごぼうのたまごとし キャベツのゆかり和え	E:1761kcal C:254.0g P:79.1g D:22.1g F:45.2g S:8.4g
2日 (土)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 小松菜ともやしのおひたし 低脂肪乳	エビピラフ コーンスープ 蒸し鶏のサラダ パイン	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター生姜焼き 海藻サラダ	E:1752kcal C:236.1g P:71.2g D:11.3g F:58.0g S:11.4g
3日 (日)	配食休				
4日 (月)	配食休				
5日 (火)		ご飯 味噌汁 サバの塩焼き(朝) ほうれん草のしめじ和え 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ツナときゅうりの和え物 ヨーグルト(ソール)	ちくわ天そば しょうが和え フルーチェ	E:1678kcal C:246.6g P:75.3g D:19.5g F:35.2g S:9.5g
6日 (水)		ご飯 味噌汁 めかぶ 豚肉と糸こんにゃくの炒り煮 柿	さつまいもごはん みそ汁 にらの卵とし② ほうれん草と人参のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ魚のあんかけ 油揚げと水菜のサラダ	E:1641kcal C:236.3g P:68.3g D:17.8g F:44.7g S:8.8g
7日 (木)		ご飯 味噌汁 目玉焼き ポテトサラダ りんご	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップいため フロッキーのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 青菜のなめだけ和え	E:1802kcal C:259.5g P:89.1g D:22.4g F:43.7g S:10.5g
8日 (金)	西多賀 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 ささかま ヒジキと生揚げの煮つけ ヤクルト	鶏塩ラーメン ナムル パナナのヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 牛肉とレンコンの炒め煮 きゃべつと若芽の辛し和え	E:1766kcal C:291.1g P:83.2g D:18.4g F:28.2g S:14.1g
9日 (土)		ご飯 味噌汁 豆腐野菜ハンバーグ 白菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 スープ 白身魚のクリームソース 野菜サラダ パイン	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ 青菜のピーナツ和え	E:1727kcal C:236.2g P:66.2g D:16.4g F:42.0g S:9.1g
10日 (日)	配食休				
11日 (月)	配食休				
12日 (火)		ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き(朝) ほうれん草のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き もやしときゅうりの酢の物 オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒めもの ささかまとシーチキンのサラダ	E:1642kcal C:231.2g P:92.7g D:16.6g F:34.9g S:10.1g
13日 (水)		ご飯 味噌汁 とろろ 切り干し大根炒り煮 りんご	ご飯 味噌汁 手作りポテトコロケ 小松菜とベーコンのサラダ ジョア(ブルーベリー)	ご飯 味噌汁 ぶりのにんにくしょうゆ焼き キャベツのさっと煮	E:1865kcal C:289.6g P:72.1g D:22.2g F:45.2g S:8.8g
14日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 野菜炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉のピリ辛炒め アスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいもときのこの卵いため もやしとひき肉のサラダ	E:1890kcal C:257.6g P:78.2g D:19.2g F:58.9g S:10.0g
15日 (金)		ご飯 味噌汁 納豆 すき昆布の炒め煮 パイン	ご飯 味噌汁 親子煮 カニと長芋の酢の物 牛乳	きつねうどん 南瓜の含め煮 青菜とハムの和え物	E:1781kcal C:264.0g P:71.2g D:20.9g F:44.1g S:14.9g
16日 (土)		ご飯 味噌汁 さつまあげ 卵の花炒り 低脂肪乳	ご飯 清汁 さほのねぎ味噌焼き 野菜の煮物 りんご	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 華風和え	E:1749kcal C:250.2g P:77.0g D:19.4g F:45.0g S:11.5g

11月 献立表

日	予定	朝食	昼食	夕食	栄養価
17日 (日)	配食休				
18日 (月)	配食休				
19日 (火)		ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ひじきと大豆の炒り煮 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ 柿	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの中華あえ	E:1682kcal C:258.0g P:79.1g D:18.7g F:35.0g S:11.0g
20日 (水)		ご飯 味噌汁 ソーセージ 小松菜のお浸し 低脂肪乳	ご飯 味噌汁 なすい麻婆豆腐 大根とツナのサラダ オレンジ	ゆかりご飯 味噌汁 ほっけ焼き もやしと油揚げの胡麻和え	E:1630kcal C:241.9g P:68.4g D:14.2g F:41.2g S:9.5g
21日 (木)		ご飯 味噌汁 しょうまい 春雨のさっぱりサラダ パインのヨーグルトがけ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のえのき和え 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ(牛) カボチャのサラダ	E:1920kcal C:290.6g P:63.8g D:15.8g F:54.0g S:10.5g
22日 (金)	羽黒台 パステル メニュー	ご飯 味噌汁 めかぶ 角こんとごぼうの炒り煮 キウイフルーツ	スパゲティミートソース スープ シーザーサラダ ヨーグルト(ソール)	ご飯 味噌汁 豚肉の香味だれ ワカメときゅうりの和え物	E:1680kcal C:258.0g P:69.9g D:18.6g F:37.7g S:9.0g
23日 (土)	配食休				
24日 (日)	配食休				
25日 (月)	配食休				
26日 (火)		ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き(朝) キャベツのおかか和え 低脂肪乳	ご飯 すまし汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨の酢の物 オレンジ	ご飯 味噌汁 豆腐とひき肉の卵とじ ひじきと根菜のサラダ	E:1777kcal C:243.9g P:73.9g D:15.1g F:52.6g S:10.5g
27日 (水)		ご飯 みそ汁 とろろ モヤシと豚肉の炒めもの パイン	照り焼きチキンと海苔のドリア or ハヤシライス コンソメスープ 温野菜サラダ ジョア(ストロベリー)	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 小松菜の辛し和え	E:1877kcal C:279.3g P:64.5g D:18.6g F:47.5g S:9.9g
28日 (木)		ご飯 味噌汁 ミートボール 白菜の炒め煮 りんご	ご飯 清汁 肉みそ豆腐ステーキ 青菜のおろしあえ 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ キャベツとコーンの胡麻和え	E:1768kcal C:256.9g P:71.3g D:18.6g F:46.7g S:10.5g
29日 (金)		ご飯 味噌汁 ス克蘭フルエッグ 青菜とツナの和え物 パナナ	ご飯 さつまい 鯖の塩焼き 胡瓜とカニカマの酢の物 牛乳	牛丼 味噌汁 花野菜サラダ	E:1771kcal C:263.0g P:83.6g D:18.9g F:39.6g S:10.3g
30日 (土)		ご飯 味噌汁 湯豆腐・冷奴 鶏肉と大根の煮物(朝) 桃のヨーグルトがけ	ご飯 味噌汁 豚肉とエリンギの卵とじ レタスとコーンのサラダ りんご	ご飯 味噌汁 鱈のフライパン蒸し ワカメときゅうりの和え物	E:1683kcal C:238.6g P:78.6g D:15.9g F:41.8g S:10.1g