

令和5年11月のメニュー

	日 29	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4
朝				米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 のり佃煮	米飯 がんも煮 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼				米飯 さばのみぞれ煮 つみれ煮 春雨のからし和え	米飯 チキンのトマト煮 ピーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 さわらの西京焼き 大根のつみれ煮 モロヘイヤのお浸し	米飯 白身魚の酒蒸し マーボー豆腐 ナムル
夕				米飯 牛肉の卵とじ かぶのコンソメ煮 キャベツのごまドレ和え	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 牛肉と春雨の炒め物 生牛乳の煮物 さつまいものツナサラダ	米飯 豚肉の柳川風煮 じゃがいもの煮物 ゆかり和え
日計				1食分 - 1452kcal 蛋白質 51.6g 脂質 41.5g 炭水化物 217.1g 加糖 1651mg 食塩 6.3g	1食分 - 1465kcal 蛋白質 52.5g 脂質 34.2g 炭水化物 235.1g 加糖 1919mg 食塩 6.6g	1食分 - 1533kcal 蛋白質 52.2g 脂質 47.0g 炭水化物 225.9g 加糖 1599mg 食塩 6.6g	1食分 - 1369kcal 蛋白質 52.8g 脂質 26.0g 炭水化物 228.0g 加糖 1965mg 食塩 6.3g
朝	5	6	7	8	9	10	11
朝	米飯 ほうれん草のソテー 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 うめびしお	米飯 煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 切干煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 肉づめいなり 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 サワラの照り焼き 大根のそぼろ煮 和え物	米飯 肉団子の甘酢あん 里芋の煮物 青菜とシラスの和え物	米飯 きつねうどん 大根の煮物 フロッコリーのごま和え 抹茶パエリア	米飯 赤魚の煮つけ ふきとさつま揚げ煮 茄子のおろし和え	米飯 味噌カツ丼 里芋大根煮 青菜のわさびマヨ和え ぶどうゼリー	米飯 鯖の味噌煮 玉子豆腐あんかけ ほうれん草の和え物	米飯 エビフライ 冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え
夕	米飯 鶏肉とごぼうの旨煮 茶碗蒸し モロヘイヤのお浸し	米飯 豚肉の塩焼き ひじき五目煮 玉葱の酢の物	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ	米飯 和風包み焼きあん ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え	米飯 白身魚の山椒照り焼き つみれ煮 ささみのおろしポン酢	米飯 チキンのパジルソテー 大根のコンソメ煮 ごぼうサラダ	米飯 豚肉の中華炒め 里芋の煮物 きゅうりとちやしの和え物
日計	1食分 - 1364kcal 蛋白質 54.9g 脂質 35.6g 炭水化物 205.8g 加糖 1868mg 食塩 5.9g	1食分 - 1435kcal 蛋白質 54.4g 脂質 31.9g 炭水化物 233.9g 加糖 1802mg 食塩 6.7g	1食分 - 1479kcal 蛋白質 53.6g 脂質 40.6g 炭水化物 227.5g 加糖 1709mg 食塩 7.5g	1食分 - 1394kcal 蛋白質 55.1g 脂質 25.5g 炭水化物 231.8g 加糖 2074mg 食塩 6.4g	1食分 - 1499kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.0g 炭水化物 249.6g 加糖 1883mg 食塩 6.7g	1食分 - 1513kcal 蛋白質 59.8g 脂質 52.4g 炭水化物 201.7g 加糖 1643mg 食塩 8.3g	1食分 - 1459kcal 蛋白質 50.4g 脂質 34.2g 炭水化物 235.6g 加糖 1961mg 食塩 5.8g
朝	12	13	14	15	16	17	18
朝	米飯 キャベツの卵炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 じゃがいもそぼろ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 たいみそ	米飯 卵炒め 味噌汁 のり佃煮	米飯 かぼちゃの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 キャベツとお魚揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 鶏マヨ れんこんきんぴら 白菜の梅和え	米飯 赤魚の西京焼き かぼちゃの豆乳クリーム煮 塩昆布和え	米飯 キーマカレー サラダ ピーチヨーグルト	米飯 グリルチキン 里芋のそぼろ煮 春雨の胡麻和え	米飯 ホッケの七味マヨ焼き 冬瓜の煮物 茄子の梅和え	米飯 鶏肉の照り焼き しんじょう煮 フロッコリーの胡麻和え	米飯 豚肉の卵とじ さつま芋の煮物 白菜のツナ和え
夕	米飯 白身魚の蒸しあん 高野豆腐の卵とじ お浸し	米飯 豚肉の煮物 ほうれん草のソテー マロニーサラダ	米飯 干草焼き シュウマイ なめだけおろし	米飯 カレーの煮つけ がむも煮 ナムル	米飯 豚肉の中華炒め お好み焼き 中華炒め	米飯 アジの甘だれ焼き 煮豆 くるみお和え	米飯 鯖の山椒煮 大根の金平 中華和え
日計	1食分 - 1543kcal 蛋白質 57.7g 脂質 45.9g 炭水化物 223.2g 加糖 2057mg 食塩 6.3g	1食分 - 1468kcal 蛋白質 59.6g 脂質 30.2g 炭水化物 236.9g 加糖 2119mg 食塩 6.1g	1食分 - 1467kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.7g 炭水化物 226.6g 加糖 1737mg 食塩 6.1g	1食分 - 1351kcal 蛋白質 59.5g 脂質 23.9g 炭水化物 220.4g 加糖 1724mg 食塩 6.4g	1食分 - 1493kcal 蛋白質 51.9g 脂質 44.3g 炭水化物 217.6g 加糖 1701mg 食塩 6.5g	1食分 - 1459kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.7g 炭水化物 221.9g 加糖 1816mg 食塩 5.9g	1食分 - 1496kcal 蛋白質 55.0g 脂質 44.0g 炭水化物 226.6g 加糖 1999mg 食塩 5.6g
朝	19	20	21	22	23	24	25
朝	米飯 野菜炒め 味噌汁 たいみそ	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 うめびしお	米飯 白菜の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 エッグソテー 味噌汁 うめびしお	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 ふりかけ
昼	米飯 カレーのバター醤油焼き 里芋の煮物 ほうれん草の中華和え	米飯 ムツの照り焼き 南瓜の煮物 焼きナス	米飯 ゆかりご飯 筑前煮 なめこのみぞれ煮 お浸し	米飯 えびらフ スペイン風オムレツ 白菜とハムのサラダ 杏仁ムース	米飯 白身魚のムニエル 車麩の煮物 大根とろろ	米飯 鯖の味噌焼き かぼちゃの煮物 酢の物	米飯 松風焼き 冬瓜のうすくず煮 ツナ仕のゆかり和え
夕	米飯 鶏肉のマヨボン炒め ふきとあげの煮物 チンゲン菜の和え物	米飯 豚肉の野菜炒め かぶの煮物 なます	米飯 白身魚の香味焼き ほうれん草のソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 赤魚の生姜煮 煮物 春雨の酢の物	米飯 八宝菜 焼売 エンドウの味噌マヨ和え	米飯 鶏肉の蜂蜜照り焼き ひじき五目煮 青菜の湯葉和え	米飯 赤魚の酒蒸し 煮炊 ちやしの中華和え
日計	1食分 - 1498kcal 蛋白質 59.6g 脂質 43.6g 炭水化物 217.4g 加糖 2145mg 食塩 6.0g	1食分 - 1447kcal 蛋白質 51.2g 脂質 32.5g 炭水化物 232.9g 加糖 2043mg 食塩 5.7g	1食分 - 1382kcal 蛋白質 56.4g 脂質 29.0g 炭水化物 222.6g 加糖 2355mg 食塩 7.1g	1食分 - 1472kcal 蛋白質 57.0g 脂質 29.2g 炭水化物 242.3g 加糖 1871mg 食塩 7.3g	1食分 - 1480kcal 蛋白質 53.9g 脂質 37.8g 炭水化物 229.2g 加糖 1846mg 食塩 6.0g	1食分 - 1411kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.9g 炭水化物 221.7g 加糖 1974mg 食塩 6.7g	1食分 - 1362kcal 蛋白質 55.2g 脂質 24.4g 炭水化物 227.0g 加糖 2040mg 食塩 6.7g
朝	26	27(行事食)	28	29	30		
朝	米飯 里芋の煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 はんぺん煮 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮		
昼	米飯 和風おろしハンバーグ 茄子と厚揚げの煮物 春雨の和え物	米飯 栗赤飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 金平ごぼう 巨峰ゼリー	米飯 タラのマスタードマヨ焼き かぶのそぼろ煮 豆腐サラダ	米飯 蒸し魚のとろろあん 大豆煮 キャベツの仕上げ和え	米飯 鶏肉と大根の煮物 ジャーマンポテト ちくわのゆかり和え		
夕	米飯 オープンオムレツ ほうれん草のソテー ツナ和え	米飯 カレーの煮つけ 茶碗蒸し 白菜の和え物	米飯 チキン南蛮 かぼちゃと豚肉の煮物 もろみ味噌和え	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ	米飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 揚げ茄子の佃煮		
日計	1食分 - 1467kcal 蛋白質 52.4g 脂質 41.1g 炭水化物 220.3g 加糖 2065mg 食塩 6.3g	1食分 - 1301kcal 蛋白質 52.3g 脂質 15.5g 炭水化物 234.8g 加糖 1552mg 食塩 6.6g	1食分 - 1539kcal 蛋白質 55.6g 脂質 42.3g 炭水化物 233.4g 加糖 2028mg 食塩 6.3g	1食分 - 1488kcal 蛋白質 59.7g 脂質 36.4g 炭水化物 227.7g 加糖 1879mg 食塩 6.7g	1食分 - 1470kcal 蛋白質 56.6g 脂質 33.0g 炭水化物 233.7g 加糖 1821mg 食塩 6.1g		

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。