

11月の献立表

日付	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)	11/4(土)	11/5(日)	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(土)	11/12(日)	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)
	米飯	散らし寿司	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼	米飯	お楽しみの日	米飯	米飯	カレーライス
	白身魚のゆず焼き	天ぷら	チキンカツ	煮魚	魚の照り焼き	きつねうどん	煮魚	スタミナ炒め	サケフライ	タラのマヨネーズ焼き	がんもの含め煮	白身魚の味噌焼き		ホキの磯焼き	サバの味噌煮	コロッケ
	メンチカツ	小田巻き蒸し	焼きそば	れんこんフライ	煮込みハンバーグ	肉じゃが	ビーフの高菜炒め	大学芋風	豚と春雨の生姜炒め	コロッケ	青梗菜のごま和え	五目豆煮		鶏団子の煮物	メンチカツ	フルーツヨーグルト
	卵焼き	春菊の和え物	和風サラダ	オムレツ	豆腐の味噌煮	白菜の酢味噌和え	春雨の中華和え	春花の中華和え	白花豆煮	炒り卵	味噌汁	ほうれん草のサラダ		卵焼き	卵焼き	漬物
	昆布豆	赤だし	味噌汁	白花豆煮	ひじきと大豆の炒め煮	漬物	豚汁	わかめスープ	オムレツ風	蒸し豆腐の生姜あん	漬物	清汁		うずら豆煮	昆布豆煮	
	肉じゃが		漬物	和風麻婆豆腐	炒り卵	フルーツ	漬物	漬物	じゃがいもの煮っころがし	豚肉と大根の煮物	フルーツ	漬物		野菜炒め	野菜炒め	
	青梗菜のわさび和え		フルーツ	枝豆サラダ	小松菜の辛子和え		フルーツ	フルーツ	野菜サラダ	青梗菜の甘酢和え		フルーツ		オクラの和え物	春雨の甘酢和え	
	コールスローサラダ			春雨の甘酢あえ	野菜サラダ				ほうれん草の胡麻和え	いんげんの胡麻和え				もやしの中華和え	野菜サラダ	
	味噌汁			清汁	スープ				味噌汁	味噌汁				味噌汁	清汁	
	漬物			漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物	
	フルーツ			フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ			フルーツ	フルーツ		
おやつ	黒糖ゼリー	芋ようかん	紅茶ケーキ	たいやき	コーヒーケーキ	マンゴーゼリー	おまんじゅう	コーヒーゼリー	黒糖ケーキ	ミルクティゼリー	水ようかん	どらやき		マーマレードケーキ	小豆ゼリー	ココアケーキ
栄養量	609 kcal 31.3 g 3.4 g 6.7 g	670 kcal 22.7 g 4.9 g 9.2 g	618 kcal 24.8 g 3.8 g 5 g	618 kcal 26.4 g 3.1 g 6.7 g	610 kcal 24 g 2.6 g 8.7 g	590 kcal 23.7 g 3.1 g 4.9 g	612 kcal 24 g 3.4 g 5 g	615 kcal 22.5 g 2.1 g 6.7 g	615 kcal 24.5 g 2.9 g 7.5 g	601 kcal 25.5 g 3.2 g 4.8 g	601 kcal 23.3 g 2.4 g 5 g	581 kcal 24.5 g 2.7 g 7.5 g	kcal g g g	600 kcal 25.6 g 3.2 g 7.6 g	615 kcal 25.7 g 2.8 g 6.4 g	622 kcal 22.6 g 2.2 g 3.8 g

日付	11/17(金)	11/18(土)	11/19(日)	11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)	11/25(土)	11/26(日)	11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	
	米飯	米飯	米飯	米飯	二色丼	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	お楽しみの日	米飯	米飯	カレーライス	米飯	
	豚とキャベツのソース炒め	サケの塩焼き	シラの煮魚	サバ柚香焼き	じゃがいもの煮っころがし	メンチカツ	肉団子の黒酢あん	白身魚の味噌焼き	肉うどん		サケフライ	アジのねぎ塩焼き	オムレツ	白身魚フライのタルタルソース	
	かに玉風	ひじきと大豆の炒め煮	トンカツ	コロッケ	白菜のわさび和え	大豆と野菜のクリーム煮	焼きビーフン	豚肉と大根の煮物	五目豆煮		ハンバーグのきのこあん	豚の生姜炒め	野菜サラダ	ポークビーンスズ	
	ほうれん草の和え物	キャベツのマヨネーズ和え	炒り卵	卵焼き	味噌汁	マカロニサラダ	和風サラダ	ほうれん草のサラダ	もやしのさっぱり和え		炒り卵	揚げ玉豆腐	漬物	温野菜サラダ	
	中華スープ	味噌汁	白花豆煮	うずら豆煮	漬物	コンソメスープ	中華スープ	かきたま汁	漬物		うずら豆煮	卵焼き	フルーツ	味噌汁	
	漬物	漬物	ぜんまいの炒め煮	切干大根煮	フルーツ	漬物	漬物	漬物	フルーツ		ナポリタン	レンコンのきんぴら風		漬物	
	フルーツ	フルーツ	キャベツのおかか和え	カリフラワーのサラダ		フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ		ブロッコリーの辛子醤油和え	小松菜の辛子和え		フルーツ	
			かぼちゃサラダ	ほうれん草のお浸し							りんごサラダ	ポテトサラダ			
			味噌汁	味噌汁							味噌汁	味噌汁			
			漬物	漬物							漬物	漬物			
			フルーツ	フルーツ						フルーツ	フルーツ				
おやつ	パインケーキ	ミルクティゼリー	セレクト	あん蒸しケーキ	カフェオレゼリー	レーズンケーキ	紅茶ゼリー	ジャムケーキ	抹茶ゼリー		あんまん	マンゴーゼリー	フルーツケーキ	コーヒーゼリー	
栄養量	584 kcal 25.2 g 2.9 g 6.5 g	597 kcal 25.6 g 2.4 g 6.7 g	608 kcal 24.9 g 2.9 g 5.8 g	620 kcal 24 g 4 g 8.8 g	594 kcal 25.5 g 3.3 g 4.6 g	626 kcal 19.4 g 2.4 g 4.6 g	599 kcal 22.5 g 3 g 10 g	605 kcal 25.6 g 2.2 g 4.3 g	592 kcal 23.4 g 3.3 g 6.2 g	kcal g g g	613 kcal 20.8 g 3.4 g 11.2 g	604 kcal 24.9 g 3.3 g 7.2 g	625 kcal 23.3 g 1.7 g 3.9 g	627 kcal 21.9 g 3.3 g 6.2 g	kcal g g g

<主食のカロリー>

	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位 (kcal)

<食物繊維の目標摂取量> (1日あたり)

男性: 19g 女性: 17g

(2010年度版日本人の食事摂取量基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点をご相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----