

11月の献立表

日付	11/1(木)	11/2(金)	11/3(土)	11/4(日)	11/5(月)	11/6(火)	11/7(水)	11/8(木)	11/9(金)	11/10(土)	11/11(日)	11/12(月)	11/13(火)	11/14(水)	11/15(木)	11/16(金)	
昼食	米飯	散らし寿司	ゆかり御飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	他人丼		カレーライス	米飯	
	<small>白身魚の野菜あんかけ</small>	天麩羅	肉うどん	エビミックスフライ	鯖の味噌煮	豆腐ハンバーグ	ブリの照焼	ホキの柚庵焼	<small>白身魚フライタルタルソース</small>	シイラの煮付	アジの塩焼き	豚の生姜焼	<small>ひじきと大豆の煮物</small>		コロッケ	アジフライ	
	南瓜煮	小田巻蒸し	がんもの煮物	鶏ネギ焼	コロッケ	ジャーマンソテー	メンチカツ	<small>豚肉と春雨の中華風煮</small>	和風スパゲティ	肉団子黒酢あん	ささみカツ	にっころがし	おろし和え	♪お楽しみ♪	野菜サラダ	野菜炒め	
	ごま酢和え	春菊の和え物	りんごのコンポート	卵焼き	オムレツ	ドレッシング和え	炒り卵	卵焼き	野菜サラダ	卵とじ	オムレツ	梅和え	バナナ		漬物	炒り卵(ベジ)	
	豚汁	赤だし	漬物	<small>豆腐のかにあん</small>	白花豆	味噌汁	煮奴	昆布豆	コンソメスープ	厚揚げ煮	うぐいす豆	味噌汁	味噌汁		フルーツ	煮豆腐	
	漬物	漬物		<small>筍の土佐煮</small>	<small>冬瓜のそぼろあん</small>	漬物	野菜炒め	きんぴら風煮	漬物	切干大根煮	根菜の炒め物	漬物	漬物			煮浸し	
	フルーツ			<small>春雨の甘酢和え</small>	山葵和え	フルーツ	酢の物	胡麻和え	フルーツ	お浸し	辛子和え	フルーツ				ツナサラダ	
				お浸し	野菜サラダ		おかか和え	オクラきのこ和え		ドレッシング和え	海藻サラダ						酢味噌和え
				味噌汁	かきたま汁		味噌汁	味噌汁		味噌汁	中華スープ						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	紅葉饅頭	芋羊羹	おまんじゅう	マンゴーゼリー	あん蒸しケーキ	カステラ	ココアケーキ	抹茶ゼリー	鯛焼き	カフェオレゼリー	紅茶ケーキ	<small>ミルクゼリーブルーベリーソース</small>	おまんじゅう		バナナケーキ	小豆ゼリー	
栄養量	エネルギー	605 kcal	649 kcal	567 kcal	559 kcal	645 kcal	621 kcal	619 kcal	587 kcal	648 kcal	569 kcal	603 kcal	547 kcal	618 kcal	602 kcal	648 kcal	634 kcal
	たんぱく質	23.5 g	20.8 g	20.8 g	24 g	22.1 g	21.3 g	25 g	22 g	22.2 g	25.3 g	23.9 g	24.8 g	24.9 g	22.4 g	21.3 g	22.4 g
	塩分	3.5 g	3.5 g	3.1 g	3.5 g	2.5 g	3.4 g	4.8 g	3.9 g	1.8 g	3.1 g	2.6 g	3.7 g	2.4 g	1.7 g	2.2 g	3.5 g
	食物繊維	6.6 g	6.1 g	4.2 g	5 g	5.9 g	6.2 g	6.4 g	6.7 g	6.2 g	6.7 g	6.4 g	6.5 g	7 g	6.3 g	6.3 g	6.6 g

日付	11/17(土)	11/18(日)	11/19(月)	11/20(火)	11/21(水)	11/22(木)	11/23(金)	11/24(土)	11/25(日)	11/26(月)	11/27(火)	11/28(水)	11/29(木)	11/30(金)	
昼食	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかり御飯	米飯	親子丼	米飯		カレーライス	米飯	米飯	米飯	米飯	
	<small>タラのマヨネーズ焼</small>	メバルの煮付	ホキの磯焼き	塩鮭	きつねうどん	スタミナ炒め	<small>切干大根とぜんまいの煮物</small>	アジの南蛮漬		オープンオムレツ	八宝菜風	タラの照焼	<small>白身魚フライオーロラソース</small>	鯖の味噌煮	
	煮込ハンバーグ	筑前煮	焼売	メンチカツ	肉じゃが	がんもの煮物	オクラの山葵和え	和風麻婆	♪お楽しみ♪	フルーツヨーグルト	<small>鶏つくねの甘味噌煮</small>	焼ビーフン	ミートボール	<small>大豆とひじきの煮物</small>	
	オムレツ	甘酢和え	卵焼き	炒り卵	漬物	さつま芋サラダ	味噌汁	海藻サラダ		漬物	<small>オクラのポン酢和え</small>	オムレツ	卵焼き	さっぱり和え	
	うずら豆	味噌汁	豆腐あんかけ	白花豆	みかん	味噌汁	漬物	清汁			かきたま汁	うぐいす豆	金時豆	清汁	
	根菜の旨煮	漬物	大根の炒め煮	<small>里芋のそぼろ煮</small>		漬物	フルーツ	漬物			漬物	煮浸し	<small>じゃが芋のきんぴら</small>	漬物	
	お浸し	フルーツ	甘酢和え	りんごサラダ		フルーツ	フルーツ	フルーツ			フルーツ	おかか和え	マカロニサラダ	フルーツ	
	ドレッシング和え		スパゲティサラダ	胡麻和え									酢味噌和え	胡麻和え	
	味噌汁		味噌汁	味噌汁									ワカメスープ	味噌汁	
	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			
おやつ	レーズンケーキ	セレクト	抹茶ケーキ	杏仁豆腐	カステラ	パインケーキ	抹茶ミルクゼリー	鯛焼き	りんごケーキ	人形焼(柚子餡)	さつま芋ケーキ	マーメイドケーキ	コーヒーゼリー	黒糖ケーキ	
栄養量	エネルギー	618 kcal	519 kcal	650 kcal	634 kcal	610 kcal	655 kcal	548 kcal	597 kcal	619 kcal	640 kcal	603 kcal	649 kcal	620 kcal	637 kcal
	たんぱく質	23.4 g	23.1 g	22.9 g	25.7 g	17.4 g	25.4 g	23.9 g	26.4 g	24.7 g	24.9 g	22.4 g	19.7 g	21.6 g	24.3 g
	塩分	3.9 g	2.5 g	3.5 g	3.2 g	3.1 g	3.6 g	3.7 g	2.4 g	3.1 g	1.6 g	3.8 g	3 g	2.9 g	3.1 g
	食物繊維	9.3 g	5.7 g	6.2 g	6.7 g	5.4 g	6.1 g	6.3 g	6.5 g	6.2 g	4.5 g	7.1 g	6.3 g	5.4 g	6.8 g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もあります。ご了承ください。

<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: 17g 女性: 15g
 (2005年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方にはお粥やキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問など気になる点はお相談ください。また、各種イベントなどに応じ、お食事及びおやつメニューの変更があります。楽しい1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