

11月 献立表

日付	令和03年11月01日(月)	令和03年11月02日(火)	令和03年11月03日(水)	令和03年11月04日(木)	令和03年11月05日(金)	令和03年11月06日(土)	令和03年11月07日(日)	
朝食	御飯 かに高野の煮物 ブロッコリーサラダ キャベツの味噌汁	御飯 生麩の煮物 もやしゆかり和え 白菜の合わせ味噌汁 ふりかけ	雑炊 野菜入り炒り卵 豆腐サラダ じゃがいもの赤味噌汁	御飯 えび団子の煮物 カリフラワーのサラダ 合わせ味噌汁	御飯 卵とじ(魚肉ソーセージ) ポテトサラダ 茄子の赤味噌汁	御飯 納豆 がんもの煮付け 里芋の赤味噌汁 梅干し	おはようパン スイナサラダ ウィンナーチャップ ポタージュスープ 牛乳	
昼食	♪郷土料理♪宮崎県♪ しいたけごはん チキン南蛮 めたく芋 青菜の和え物 れんこんのすり流し	御飯 豚の角煮 きゅうりとかの酢の物 えびチリ 卵スープ	御飯 さごしのソテーマリネソース 人参とセロリの金平 さつま芋とブルーンのサラダ	★エスニック料理フェア★ チキンブラックカレー 高菜炒め 野菜サラダ ヨー	舞茸の炊き込みご飯 肉味噌豆腐 野菜ソテー オクラめかぶ和え 漬汁	御飯 カレイの照焼き ちくわとネギの酢味噌和え 肉詰め稲荷の煮付け のつべい汁	御飯 豚肉のうなだれ煮 大根とイカの煮物 なすの生姜和え 味噌汁	
おやつ	マンゴープリン	フルーツみつ豆	牛乳プリン	ワッフル	さつまいもと栗のタルト	野菜セリー	ハッピーダーン	
夕食	御飯 豆腐ステーキのこあん さつま芋の甘辛炒め 春雨サラダ 漬汁	御飯 白身魚フライ 凍り豆腐の煮付け 大豆のゆず和え 白味噌汁	御飯 チーズはんぺんフライ 冬瓜の煮物 ま豆腐 漬汁	御飯 五日卵焼き 南瓜のいとし煮 きゅうりの和え物 白味噌汁	御飯 赤魚の揚げおろし煮 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ふろふき大根 キャベツのピーナッツ和え 漬汁	御飯 えびフライ じゃがいものごま煮 白菜の梅ドレ和え 漬汁	
一日合計	エネルギー 1772 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 50.5 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 40.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 44.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1787 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 48.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 47.2 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 34.0 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 79.3 g 食塩 7.6 g	
日付	令和03年11月08日(月)	令和03年11月09日(火)	令和03年11月10日(水)	令和03年11月11日(木)	令和03年11月12日(金)	令和03年11月13日(土)	令和03年11月14日(日)	
朝食	御飯 塩鯖 ポン酢和え 白味噌汁 のり佃煮	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草のごまよし 南瓜の合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 たらこ和え ウィンナーチャップ じゃが芋の赤味噌汁	雑炊 肉団子の含め煮 青菜の浸し 里芋の合わせ味噌汁	御飯 豆腐のくす煮 ほうれん草のなめ茸和え 茄子の味噌汁 梅干し	御飯 干種焼き 納豆 具沢山赤味噌汁	黒糖パン フルーツ煮 たまごサラダ コンスープ 牛乳	
昼食	御飯 刺身盛り合わせ 炊き合わせ 小松菜のお浸し 花枝の漬汁	御飯 ランチDE海老カツ なすの煮付け 栗とかぼちゃのサラダ さこのポタージュスープ	秋の銀杏おこわ 鶏肉のみぞれ蒸し 金平大根 ミモザサラダ 漬汁	御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 長いものなめ茸和え 白菜の合わせ味噌汁	さつま芋とキノコのピーカレ オムレツ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 さばのごま紅生姜衣揚げ がんと小松菜の煮付け さつま芋と柿のサラダ さくらの合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛煮 コロケ ツナサラダ コンスープ プリン	
おやつ	蒸しハン ココア	カステラ	あんまん	まんじゅう	黒棒			
夕食	御飯 鶏のお酢煮 たけのことさつま揚げの煮物 大豆サラダ 白菜の赤味噌汁	御飯 鮭のマヨ焼き ビーフソテー キャベツとささみの酢の物 味噌汁	御飯 卵とじ 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え さつまいもの白味噌汁	御飯 牛肉の芋煮風 ひじきの炒め煮 小エビのサラダ かぼちゃの白味噌汁	御飯 春巻き 竹の子の味噌炒め 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 エビのマカロングラタン 切干大根煮 キャベツの酢の物 漬汁	御飯 たらこの照り焼き ビーフソテー 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 けんちん汁	
一日合計	エネルギー 1594 kcal 蛋白質 90.4 g 脂質 31.0 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1829 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 52.4 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 72.6 g 脂質 43.4 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1746 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 69.5 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1806 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 59.7 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1689 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 51.1 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1528 kcal 蛋白質 71.4 g 脂質 43.1 g 食塩 7.2 g	
日付	令和03年11月15日(月)	令和03年11月16日(火)	令和03年11月17日(水)	令和03年11月18日(木)	令和03年11月19日(金)	令和03年11月20日(土)	令和03年11月21日(日)	
朝食	御飯 イカ団子の煮物 玉ねぎとウィンナーのマリネサ 厚揚げの白味噌汁 ふりかけ	御飯 じゃが芋の煮付 きゅうりのマヨネーズ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーごま和え 味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮物 青菜の和え物 じゃが芋の合わせ味噌汁	御飯 ホキの塩焼き 大根サラダ さつま芋の赤味噌汁 Caふりかけ	雑炊 春雨サラダ 生揚げと野菜煮 キャベツの赤味噌汁	クリームパン 小松菜の炒り煮 カニサラダ たまごスープ 牛乳	
昼食	御飯 赤魚の揚げ煮 茄子の味噌炒め 白菜のごま和え 漬汁	御飯 菜餃いごぼん 肉うどん だし巻き卵 大根サラダ	豚肉の生姜焼き丼 れんこんつくね煮 干草漬け 白菜の合わせ味噌汁	御飯 さばの味噌煮 かにコロケ キャベツのわさび和え 漬汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ひんぷんソテー かぶの甘酢漬 筍の漬汁	御飯 揚げ鶏の卸し煮 高野豆腐の煮物 かぶの和え 味噌汁	御飯 かわはぎの酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の漬汁 いもようかん	
おやつ	めし 甘酒	りんごハハロア	ソフトクッキー コーヒー牛乳	チョコバナナクレープ	豆乳プリン			
夕食	御飯 鶏肉の青じそフライ 大根とふきの炊き合わせ 漬物 味噌汁	御飯 ツナとたまねぎのオムレツ かぼちゃのそぼろ煮 しめじの海苔和え もやしのお浸し 白味噌汁	御飯 豆腐の五目あんかけ じゃが芋の煮付 ほうれん草なめ茸和え 湯葉の漬汁	御飯 八宝菜 焼売 中華風和え物 わかめスープ	御飯 エビ団子の煮物 卵入りソテー ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 切干大根煮 ハムサラダ のつべい汁	御飯 鶏の梅醬油焼き ひじきと大豆の煮物 白菜のり佃煮和え 白味噌汁	
一日合計	エネルギー 1697 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 52.7 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 55.1 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 50.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1784 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 65.7 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 37.7 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 72.2 g 脂質 42.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1492 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 37.2 g 食塩 8.3 g	
日付	令和03年11月22日(月)	令和03年11月23日(火)	令和03年11月24日(水)	令和03年11月25日(木)	令和03年11月26日(金)	令和03年11月27日(土)	令和03年11月28日(日)	
朝食	御飯 チキンボールの煮付 ツナ和え 里芋の白味噌汁	御飯 白菜と豚肉の煮付け なすのお浸し なめこの合わせ味噌汁 梅干し	御飯 卵焼き キャベツの海苔和え たまねぎの白味噌汁	御飯 コンソメ煮 ポテトサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁	御飯 クリーム煮 クリーム煮 ピーマンのマリネサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	かに雑炊 がんもの煮付け カリフラワー梅干し なすの赤味噌汁	スナックパン オムレツ ハムサラダ コンスープ 牛乳	
昼食	親子丼 ほうれん草の香味和え さつま芋金平 味噌汁	御飯 魚のきのこあん がんもの煮物 たまご豆腐 味噌汁	★エスニック料理フェア★ 御飯 カレイの唐揚げ山椒レモンソース 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ コンソメスープ	わかめ御飯 しゅうゆラーメン 白菜とつくねの煮物 野菜サラダ	御飯 茹で豚の胡麻しゃぶ なすの煮付け みぞれ酢和え 里芋の赤味噌汁	御飯 秋鮭のポン酢蒸し 南瓜のいとし煮 チンゲン菜のお浸し けんちん汁	御飯 鶏肉の中華旨煮 なすの南蛮酢 スパサラダ 中華スープ	
おやつ	ドームケーキ	おはき	蒸しハン 牛乳	ハームクーヘン	もみじまんじゅう	黒棒		
夕食	御飯 鮭の幽庵焼き 里芋の煮付け 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 切干大根煮 きゅうりと茄子の生姜和え 冬瓜汁	御飯 えび玉あんかけ 肉信田の煮付け 五色なます なめこの赤味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 なすのおかか和え 炒り豆腐 キャベツの白味噌汁	御飯 カレイのパン粉焼き じゃが芋金平 ブロッコリーとツナ和え 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 かじきの照り煮 卵豆腐 きのこのソテー 豚汁	
一日合計	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 70.5 g 脂質 37.1 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 56.0 g 脂質 40.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1760 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 45.9 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 41.8 g 食塩 13.4 g	エネルギー 1842 kcal 蛋白質 61.6 g 脂質 61.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1794 kcal 蛋白質 68.8 g 脂質 51.1 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1703 kcal 蛋白質 78.2 g 脂質 56.0 g 食塩 8.9 g	
日付	令和03年11月29日(月)	令和03年11月30日(火)					日間平均	
朝食	御飯 卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 塩鯖 もやしサラダ 合わせ味噌汁 のり佃煮					朝食	エネルギー 407 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 10.4 g 食塩 2.6 g
昼食	中華粥 麻婆豆腐 ツチじゃが 春雨サラダ キャベツの合わせ味噌汁	御飯 カレイの照焼き 半平とピーマンの味噌炒め 和え物 漬汁					昼食	エネルギー 703 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 22.1 g 食塩 3.5 g
おやつ	手作り紅茶セリー	Caホーロー ヤクルト					夕食	エネルギー 561 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 16.1 g 食塩 3.0 g
夕食	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 野菜コロケ コールスローサラダ ミネストローネ	御飯 酢豚 えび焼売 ナムル きくらげの中華スープ					合	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 65.4 g
一日合計	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 71.2 g	エネルギー 1692 kcal 蛋白質 64.8 g						

合計	脂質	46.1 g	脂質	41.8 g			計	脂質	48.6 g
	食塩	12.2 g	食塩	9.9 g				食塩	9.0 g