

11月 献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2023年11月01日(水)	2023年11月02日(木)	2023年11月03日(金)	2023年11月04日(土)	2023年11月05日(日)	2023年11月06日(月)	2023年11月07日(火)
朝食	御飯 厚焼卵 きゅうりとツナのマヨ和え 味噌汁	御飯 切干大根煮 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 豆腐の煮付 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	黒糖パン 卵入りソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 チキンボールの煮付 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ
昼食	☆三重県☆ わかめ御飯 伊勢うどん ちやつ とんてき まんじゅう	御飯 鮭のソテーマリネソース にんじんの金平 さつま芋とレーズンのサラダ 白味噌汁	親子丼 野菜ソテー トマトとアスパラのサラダ 赤味噌汁	御飯 肉味噌豆腐 高菜炒め オクラめかぶ和え 清汁	御飯 魚の海草蒸し ちくわと白菜の酢味噌和え 肉詰め稲荷の煮付 のっぺい汁	さつま芋とキノコのビーフカレー オムレツ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 カレイの照焼き ツナじゃが ほうれん草のお浸し 花麩の清汁
おやつ	まんじゅう	牛乳プリン	ワッフル	野菜ゼリー	カップケーキ	シュークリーム	まんじゅう
夕食	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 春雨の和え物 白味噌汁	御飯 鶏の治部煮 ごま豆腐 かきたま汁	御飯 チーズはんぺんフライ 南瓜のいとこ煮 キャベツのピーナッツ和え(添え) 白味噌汁	御飯 赤魚の揚げおろし煮 ビーフソテー 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 かきたま汁	御飯 えび玉あんかけ だいごんのごま煮 白菜の梅ドレ和え 味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 インゲンの和え物 粕汁
一日合計	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 68.9 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 53.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 45.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1475 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 37.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 65.7 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 53.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1411 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 28.4 g 食塩 8.2 g
日付	2023年11月08日(水)	2023年11月09日(木)	2023年11月10日(金)	2023年11月11日(土)	2023年11月12日(日)	2023年11月13日(月)	2023年11月14日(火)
朝食	御飯 ウインナーチャップ ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	卵雑炊 蒸し魚のあんかけ ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜の卵とじ 豆腐サラダ 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁
昼食	御飯 刺身 牛肉のしぐれ煮 厚焼卵 清汁	秋の銀杏おこわ 鶏肉のみぞれ蒸し 金平ごぼう 薬とかぼちゃのサラダ 味噌汁	御飯 ゆで豚の味噌ダレ和え エビ入りソテー ブロッコリーサラダ 中華スープ	菜飯御飯 赤魚の二色揚げ 冬瓜のくず煮 さつま芋と柿のサラダ しめじの合わせ味噌汁	御飯 豚肉のうなだれ煮 大根のゴマ油炒め なすの生姜和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 白菜のごま和え 清汁	ハヤシライス えびカツ ツナサラダ ヨーグルト
おやつ	ハームクーヘン	栗まんじゅう 甘酒	蒸しパン	塩せんべい	コーヒーゼリー	プリン	まんじゅう
夕食	御飯 豆腐団子のあんかけ じゃが芋のタラコ和え かぼちゃの白味噌汁	御飯 春巻き 味噌炒め 中華スープ	御飯 五目卵焼き 人参とセロリの金平(添え) キャベツとささみの酢の物 味噌汁	御飯 エビのマカロニグラタン ひじきの五目炒め煮 いちごフルーチェ コンソメスープ	御飯 卵とじ わさび醤油和え 白味噌汁	御飯 鶏と冬瓜のくず煮 浅漬け 味噌汁	御飯 たららの照り焼き ビーフソテー チンゲン菜のナムル(添え) けんちん汁
一日合計	エネルギー 1568 kcal 蛋白質 70.1 g 脂質 43.6 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1885 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 54.0 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 79.4 g 脂質 49.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 32.3 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 52.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1435 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 46.0 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1674 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 46.8 g 食塩 7.5 g
日付	2023年11月15日(水)	2023年11月16日(木)	2023年11月17日(金)	2023年11月18日(土)	2023年11月19日(日)	2023年11月20日(月)	2023年11月21日(火)
朝食	御飯 厚揚げの卵とじ 茄子の和え物 味噌汁	御飯 温泉卵 ツナマヨ和え 味噌汁	御飯 肉いなりの煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	パン 野菜ソテー マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁	御飯 チキンボールの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
昼食	わかめごはん 味噌煮込みうどん だし巻き卵 大根サラダ	御飯 豚肉の生姜炒め きのこと卵のソテー 干草漬け 白菜の合わせ味噌汁	御飯 さばの味噌煮 牛肉コロッケ キャベツのわさび和え 味噌汁	御飯 揚げ鶏の卸し煮 かに巻卵 からし和え 味噌汁	御飯 柳川煮風 ビーフソテー 浅漬け 清汁	御飯 白身魚の酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の清汁	ネギトロ丼 肉じゃが ほうれん草の香味和え 味噌汁
おやつ	フルーチェ	カステラ	もみじまんじゅう	グレープゼリー	プリン	芋ようかん	ドームケーキ
夕食	御飯 八宝菜 焼売 中華風和え物 中華スープ	御飯 豆腐ステーキきのこあん ほうれん草なめ茸和え 湯葉の清汁	御飯 ツナとたまねぎのオムレツ 茄子のそぼろ煮 しめじの海苔和え(添え) 味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き ハムサラダ 清汁	御飯 エビ団子の煮物 いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 鶏の梅醤油焼き ツナサラダ 白味噌汁	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 春雨の炒め物 小松菜の辛子和え(添え) 味噌汁
一日合計	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 65.2 g 脂質 48.1 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 64.2 g 脂質 43.9 g 食塩 6.6 g	エネルギー 1747 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 60.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 44.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1468 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 54.3 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 52.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1796 kcal 蛋白質 73.8 g 脂質 67.0 g 食塩 11.3 g
日付	2023年11月22日(水)	2023年11月23日(木)	2023年11月24日(金)	2023年11月25日(土)	2023年11月26日(日)	2023年11月27日(月)	2023年11月28日(火)
朝食	御飯 ロールキャベツ ブロッコリーサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	黒糖パン 野菜のソテー 玉子サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁
昼食	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	カレーライス 豚カツ マカロニサラダ ヨーグルト	混ぜご飯 白湯ラーメン 焼売 野菜サラダ	御飯 秋鮭のボン酢蒸し 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜のお浸し けんちん汁	御飯 茹で豚の胡麻しやぶ ちくわの煮付け みぞれ酢和え 里芋の赤味噌汁 もみじまんじゅう	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 ぶどうゼリー	炊き込みご飯 豆腐ステーキきのこのソースかけ ツナじゃが 春雨サラダ キャベツの合わせ味噌汁
おやつ	蒸しパン 牛乳	ハームクーヘン	りんごババロア	芋羊羹	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー	Caボーロ ジョア
夕食	御飯 えび玉あんかけ 高野豆腐の煮物 きゅうりと茄子の生姜和え 中華スープ	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け 五色なます(添え) なめこの赤味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 冬瓜のくず煮(添え) 浅漬け 白味噌汁	御飯 親子煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 白菜の煮浸し なすの生姜和え(添え) 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 かじきの照り煮 卵豆腐 もやしのソテー 豚汁	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 野菜コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ
一日合計	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 53.5 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1899 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 65.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 65.4 g 脂質 35.4 g 食塩 11.8 g	エネルギー 1469 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 42.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1759 kcal 蛋白質 73.9 g 脂質 66.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 33.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 42.9 g 食塩 8.8 g
日付	2023年11月29日(水)	2023年11月30日(木)	月間平均				
朝食	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 がんもの煮物 茄子の和え物 味噌汁					朝食 エネルギー 390 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.0 g 食塩 2.5 g
昼食	ハヤシライス ほうれん草のソテー ミモザサラダ ヨーグルト	御飯 カレイの照焼き 半平とピーマンの味噌炒め 和え物 清汁					昼食 エネルギー 693 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 23.7 g 食塩 3.4 g
おやつ	なごやん	フルーチェ					
夕食	御飯 タラの白菜煮 おろし和え 清汁	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 ナムル 中華スープ					夕食 エネルギー 505 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 35.1 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 38.2 g 食塩 10.8 g					合計 エネルギー 1588 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 48.7 g 食塩 8.6 g