

< 11月 週間 献立表 > 今月のいちおし

11月のおすすりめ

鶏と秋野菜の味噌焼き

11月7日 (月)



鶏肉と秋野菜をたっぷり使った
味噌焼きグリルです。季節感あり



第1週 朝 食 昼 食 夕 食 栄養価(3食)

日	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
31日 (月)	手づくりだし巻き玉子 きゃべつごま和え かにフレーク エネルギー 140 脂質 7.8 炭水化物 6.9 蛋白質 10.6 塩分 1.6	ハロウィンかぼちゃのコロッケ グラタン キノコと大根のきんぴら炒め インゲンの黒胡麻和え エネルギー 176 脂質 4.1 炭水化物 13.9 蛋白質 5.7 塩分 0.8	鶏のカレー煮 カレーソース そばろレンコン ひじきの洋風煮 エネルギー 231 脂質 8.6 炭水化物 25.2 蛋白質 16.3 塩分 2.6	エネルギー 547 蛋白質 32.6 脂質 20.5 炭水化物 46.0 塩分相当 5.0
1日 (火)	魚の幽庵焼き(朝食) もやし和風サラダ じゃこおろし エネルギー 91 脂質 3.4 炭水化物 6.4 蛋白質 9.8 塩分 1.4	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリ マカロニサラダ ナスとピーマン煮 エネルギー 497 脂質 33.3 炭水化物 37.5 蛋白質 13.7 塩分 4.6	八宝菜 乱切りごぼうのごま煮 カリフラワーのしょうがあえ エネルギー 403 脂質 32.1 炭水化物 18.2 蛋白質 14.0 塩分 1.3	エネルギー 991 蛋白質 37.5 脂質 68.8 炭水化物 62.1 塩分相当 7.3
2日 (水)	厚揚げ甘辛煮 コーンと小松菜 たくあん エネルギー 104 脂質 5.7 炭水化物 8.4 蛋白質 5.4 塩分 1.3	さわらのゆず焼き もみじしんじょ 卵の花 スナップえんどうのシおかか和え エネルギー 166 脂質 8.7 炭水化物 8.7 蛋白質 14.1 塩分 1.2	味噌煮込みおでん 茹で卵 ポテトサラダ 春菊のおひたし エネルギー 311 脂質 15.3 炭水化物 29.7 蛋白質 16.9 塩分 2.8	エネルギー 581 蛋白質 36.4 脂質 29.7 炭水化物 46.8 塩分相当 5.3
3日 (木)	目玉焼き ポパイソテー なすの漬物 エネルギー 80 脂質 4.4 炭水化物 4.8 蛋白質 6.3 塩分 1.2	照り焼きチキン ブロッコリ かぼちゃのいとこ煮 アスパラ炒め エネルギー 180 脂質 5.4 炭水化物 23.9 蛋白質 11.9 塩分 2.0	さけのタルタル焼き いんげんと人参 きんぴら さつまいものレモン煮 エネルギー 586 脂質 34.0 炭水化物 53.5 蛋白質 24.6 塩分 2.1	エネルギー 846 蛋白質 42.8 脂質 43.8 炭水化物 82.2 塩分相当 5.3
4日 (金)	高野豆腐卵とじ 菜の花のおひたし 漬物(はくさい) エネルギー 148 脂質 8.5 炭水化物 6.1 蛋白質 13.1 塩分 1.7	ミートボールと野菜の酢炒め 野菜の酢炒め カラフルビーフン炒め 青梗菜のナムル エネルギー 276 脂質 15.7 炭水化物 28.6 蛋白質 6.9 塩分 1.7	タラ鍋 白菜 春雨等 里芋煮 にしんの昆布巻き エネルギー 148 脂質 2.4 炭水化物 19.2 蛋白質 14.2 塩分 2.0	エネルギー 572 蛋白質 34.2 脂質 26.6 炭水化物 53.9 塩分相当 5.4
5日 (土)	アジの塩焼き うの花 なめ茸 エネルギー 134 脂質 5.3 炭水化物 7.6 蛋白質 17.2 塩分 1.0	天ぷらの盛り合わせ さつま芋天等 ポテトのごろごろサラダ いんげんの胡麻和え エネルギー 284 脂質 15.3 炭水化物 31.1 蛋白質 8.7 塩分 1.0	回鍋肉 ぜんまい煮 なすの胡麻和え エネルギー 273 脂質 22.6 炭水化物 12.3 蛋白質 7.9 塩分 1.4	エネルギー 691 蛋白質 33.8 脂質 43.2 炭水化物 51.0 塩分相当 3.4
6日 (日)	鶏肉の八幡巻 人参シリシリ たくわん エネルギー 97 脂質 5.5 炭水化物 36.3 蛋白質 5.1 塩分 1.7	かつ丼 玉子とじ 酢の物 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 378 脂質 19.2 炭水化物 29.9 蛋白質 20.0 塩分 2.7	ぶり大根 大根煮 五目豆 菜の花のおひたし エネルギー 181 脂質 10.0 炭水化物 11.0 蛋白質 14.8 塩分 1.1	エネルギー 656 蛋白質 39.9 脂質 34.7 炭水化物 77.2 塩分相当 5.5

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。

< 11 月 週間献立表 >

様

第2週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
7 日 (月)	ウインナーとピーマンの炒め物 カリフラワーの胡麻和え キャンディーチーズ	鶏と秋野菜の味噌焼き 秋野菜の味噌焼き 柚子大根煮 豆サラダ	ビーフシチュー にんじんしりしり ささがきごぼう	エネルギー 655 蛋白質 36.0 脂質 36.0 炭水化物 55.5 塩分相当 5.7
	エネルギー 194 脂質 15.5 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 2.2 5.1	エネルギー 287 脂質 11.2 炭水化物 蛋白質 17.6 塩分 1.4 32.4	エネルギー 174 脂質 9.3 炭水化物 蛋白質 7.1 塩分 2.1 18.0	
8 日 (火)	手作り和風オムレツ 刻みおくらのごま和え 角切り昆布	サバのみぞれ煮 花薩摩 カブのとろとろ煮 白和え(小松菜)	青椒肉絲 もやしセロリ 中華ポテト	エネルギー 821 蛋白質 37.4 脂質 49.5 炭水化物 63.1 塩分相当 6.1
	エネルギー 148 脂質 8.0 炭水化物 蛋白質 9.1 塩分 1.9 11.2	エネルギー 411 脂質 28.5 炭水化物 蛋白質 22.0 塩分 3.1 21.7	エネルギー 262 脂質 13.0 炭水化物 蛋白質 6.3 塩分 1.1 30.2	
9 日 (水)	厚揚げひき肉詰煮 切り干し大根 漬物(はくさい)	味噌カツ 茹でキャベツ かぼちゃのサラダ ほうれん草の胡麻和え	赤魚野菜あんかけ 野菜あん 揚げナスの肉味噌からめ アスパラのおひたし	エネルギー 921 蛋白質 46.5 脂質 48.2 炭水化物 81.0 塩分相当 5.8
	エネルギー 195 脂質 9.7 炭水化物 蛋白質 11.3 塩分 1.0 18.6	エネルギー 326 脂質 12.5 炭水化物 蛋白質 15.3 塩分 2.2 37.2	エネルギー 400 脂質 26.0 炭水化物 蛋白質 19.9 塩分 2.6 25.2	
10 日 (木)	麩の卵とじ じゃがいもの甘辛煮 モズク	麻婆豆腐 春雨チャプチェ 小松菜と人参のごま和え	ハンバーグと目玉焼き 目玉焼き カリフラワーのピクルス 金平レンコン	エネルギー 608 蛋白質 26.1 脂質 22.8 炭水化物 68.3 塩分相当 4.3
	エネルギー 117 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 6.2 塩分 1.0 16.4	エネルギー 213 脂質 7.9 炭水化物 蛋白質 7.4 塩分 1.3 29.3	エネルギー 278 脂質 11.7 炭水化物 蛋白質 12.5 塩分 2.0 22.6	
11 日 (金)	マスの塩焼き(朝食) ほうれん草のごま和え 30g 桜漬け	カレーライス フルーツパ オクラとわかめ	さわらの幽庵焼き 厚焼き玉子 豚キムチ 五目豆	エネルギー 499 蛋白質 30.9 脂質 26.9 炭水化物 39.2 塩分相当 3.8
	エネルギー 56 脂質 2.1 炭水化物 蛋白質 7.3 塩分 0.9 3.1	エネルギー 175 脂質 7.0 炭水化物 蛋白質 7.3 塩分 1.1 23.8	エネルギー 268 脂質 17.8 炭水化物 蛋白質 16.3 塩分 1.8 12.3	
12 日 (土)	さつま揚げ炊き合わせ 小松菜のおひたし 一口ニン昆布	豚のマーマレード炒め 人参 じゃがいも おふくろ大根 春菊のおひたし	鮭のホイル蒸し しいたけ 玉ねぎ 手づくり茶わん蒸し 里芋煮	エネルギー 459 蛋白質 38.0 脂質 15.8 炭水化物 45.7 塩分相当 4.4
	エネルギー 100 脂質 1.6 炭水化物 蛋白質 5.4 塩分 1.5 17.9	エネルギー 191 脂質 8.4 炭水化物 蛋白質 10.1 塩分 1.2 20.3	エネルギー 168 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 22.5 塩分 1.7 7.5	
13 日 (日)	信田巻き 三食ピーマンの塩炒め 厚焼き玉子	山菜うどん 山菜 がんも煮 にしんの昆布巻き	すき焼き風煮 (温泉)目玉焼き なす天・かぼちゃ天 ひじき煮	エネルギー 735 蛋白質 38.8 脂質 28.0 炭水化物 87.8 塩分相当 7.6
	エネルギー 155 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 7.2 塩分 1.4 16.1	エネルギー 325 脂質 8.6 炭水化物 蛋白質 16.6 塩分 5.2 47.2	エネルギー 255 脂質 12.0 炭水化物 蛋白質 15.0 塩分 1.0 24.5	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 11 月 週間献立表 >

様

第3週	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
14 日 (月)	スペイン風オムレツ ポパイソテー 白大根	鶏ムネ肉と大豆のケチャップ煮 大豆・キャベツ 玉子豆腐 ブロッコリーおかか和え	ブリの照り焼き 玉子焼き ロールキャベツ 三色豆	エネルギー 674 蛋白質 40.9 脂質 39.6 炭水化物 62.0
	エネルギー 201 脂質 11.5 炭水化物 蛋白質 12.1 塩分 2.3 14.9	エネルギー 225 脂質 8.5 炭水化物 蛋白質 13.9 塩分 2.4 23.8	エネルギー 248 脂質 19.6 炭水化物 蛋白質 14.9 塩分 1.2 23.3	塩分相当 5.9
15 日 (火)	鮭じゃが ふきおかか煮 角切り昆布	焼きそばと海老かつ えびかつ 高野豆腐 山菜キムチ	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ 野菜あんかけ 肉じゃが なすしょうが和え	エネルギー 588 蛋白質 29.0 脂質 21.3 炭水化物 75.8
	エネルギー 95 脂質 1.9 炭水化物 蛋白質 5.9 塩分 2.7 15.0	エネルギー 292 脂質 8.6 炭水化物 蛋白質 16.6 塩分 2.6 40.0	エネルギー 201 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 6.5 塩分 1.5 20.8	塩分相当 6.8
16 日 (水)	厚揚げおろし和え キャベツときのこのゆず和え 三色豆	鯖のネギ焼き 花形さつま 畑のお肉の回鍋肉 いんげんのあえ	豚肉とセロリ炒め セロリ炒め ごぼうの土佐煮 菜の花の錦糸おひたし	エネルギー 696 蛋白質 55.3 脂質 31.2 炭水化物 58.1
	エネルギー 160 脂質 5.9 炭水化物 蛋白質 7.8 塩分 1.2 21.3	エネルギー 322 脂質 11.8 炭水化物 蛋白質 33.2 塩分 2.8 26.3	エネルギー 214 脂質 13.5 炭水化物 蛋白質 14.3 塩分 2.3 10.5	塩分相当 6.3
17 日 (木)	スクランブルエッグ アスパラ炒め 細切り大根	油淋鶏 油淋鶏ソース カボチャ煮 洋風ひじき煮	白身魚の和風きのこあんかけ 和風きのこあんかけ ミニがんもと花人参 切干大根の高菜炒め	エネルギー 659 蛋白質 32.8 脂質 40.4 炭水化物 56.3
	エネルギー 86 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 4.6 塩分 1.8 4.6	エネルギー 368 脂質 24.0 炭水化物 蛋白質 13.0 塩分 2.8 38.7	エネルギー 205 脂質 10.6 炭水化物 蛋白質 15.2 塩分 1.3 13.0	塩分相当 5.9
18 日 (金)	サバ煮つけ(朝食) 小松菜とあげのさつと煮 厚焼き玉子	中華丼風(八宝菜) 茹で卵 水餃子のカレースープ煮 メンマとピーマンのお万歳	鶏豆腐(すき焼き風) 焼き豆腐 搾菜チャンプル 里芋のみそあえ	エネルギー 962 蛋白質 58.1 脂質 52.9 炭水化物 69.7
	エネルギー 208 脂質 10.8 炭水化物 蛋白質 11.4 塩分 1.5 15.8	エネルギー 436 脂質 27.6 炭水化物 蛋白質 21.0 塩分 2.4 29.9	エネルギー 318 脂質 14.5 炭水化物 蛋白質 25.7 塩分 3.5 24.0	塩分相当 7.4
19 日 (土)	鶏肉の八幡巻 大根葉のお浸し なすの漬物	筑前煮 揚げ出し豆腐のあんかけ 春菊の胡麻和え	ビーフストロガノフ マカロニサラダ アスパラのお浸し	エネルギー 579 蛋白質 33.6 脂質 29.4 炭水化物 95.0
	エネルギー 46 脂質 1.9 炭水化物 蛋白質 2.5 塩分 0.8 34.7	エネルギー 269 脂質 10.0 炭水化物 蛋白質 16.4 塩分 2.2 29.7	エネルギー 264 脂質 17.5 炭水化物 蛋白質 14.7 塩分 2.2 30.6	塩分相当 5.2
20 日 (日)	五目巾着 ソーセージのマッシュサラダ たくわん	天津飯の具 天津あんかけ 肉団子 レンコンきんぴら	豚肉白菜鍋風 白菜等 野菜 小茄子の煮びたし 金時豆	エネルギー 739 蛋白質 39.2 脂質 34.9 炭水化物 71.2
	エネルギー 155 脂質 7.4 炭水化物 蛋白質 7.2 塩分 1.4 16.1	エネルギー 270 脂質 12.3 炭水化物 蛋白質 14.4 塩分 3.5 24.8	エネルギー 314 脂質 15.2 炭水化物 蛋白質 17.6 塩分 1.8 30.3	塩分相当 6.7

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 11 月 週間献立表 >

様

第4週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

21 日 (月)	目玉焼き ポパイソテー 桜漬物	サバの中華炒め 野菜中華炒め 白和え 青梗菜のナムル	温野菜サラダと合鴨スライス 合鴨スライス トマト肉じゃが ゆずモズク	エネルギー 717 蛋白質 31.9 脂質 43.2 炭水化物 55.7
	エネルギー 84 脂質 4.4 炭水化物 蛋白質 6.2 塩分 1.5 5.7	エネルギー 282 脂質 12.6 炭水化物 蛋白質 14.2 塩分 1.5 26.7	エネルギー 351 脂質 26.2 炭水化物 蛋白質 11.5 塩分 1.7 23.3	塩分相当 4.7
22 日 (火)	ロールキャベツのスープ煮 きめさやと玉ねぎのポン酢サラダ 畑のビーフ	ハヤシライス かぼちゃサラダ カリフラワー胡麻和え	赤魚の煮つけ もみじしんじょう 油揚げと乱切り大根煮 菜の花のお浸し	エネルギー 954 蛋白質 41.9 脂質 47.8 炭水化物 113.8
	エネルギー 127 脂質 13.7 炭水化物 蛋白質 4.9 塩分 2.7 14.0	エネルギー 633 脂質 25.8 炭水化物 蛋白質 17.6 塩分 2.2 88.6	エネルギー 194 脂質 8.3 炭水化物 蛋白質 19.4 塩分 1.6 11.2	塩分相当 6.5
23 日 (水)	厚揚げしょうが焼き 切干大根煮 にんじんマリネ	鮭の塩焼き 玉子焼き 里芋の大豆ミートそばろ ほうれん草の胡麻和え	豚の生姜焼き 乱切りごぼう 昆布豆	エネルギー 679 蛋白質 55.8 脂質 27.7 炭水化物 58.7
	エネルギー 175 脂質 7.5 炭水化物 蛋白質 7.8 塩分 2.1 22.1	エネルギー 245 脂質 6.9 炭水化物 蛋白質 31.9 塩分 2.7 16.0	エネルギー 259 脂質 13.3 炭水化物 蛋白質 16.1 塩分 1.1 20.6	塩分相当 5.9
24 日 (木)	手づくり和風オムレツ ブロッコリーごま和え2 白だいこん(ゆず風味)	ハンバーグ プレーンオムレツ グラタン カリフラワー t おわかめの酢の物	さわらの酒蒸し 野菜 刻み昆布のサツマイモ煮 いんげんの胡麻和え	エネルギー 606 蛋白質 36.4 脂質 31.2 炭水化物 46.9
	エネルギー 121 脂質 5.8 炭水化物 蛋白質 8.4 塩分 2.1 9.4	エネルギー 278 脂質 17.0 炭水化物 蛋白質 13.8 塩分 2.0 16.9	エネルギー 207 脂質 8.4 炭水化物 蛋白質 14.2 塩分 1.4 20.6	塩分相当 5.5
25 日 (金)	マスの塩焼き うのはな 漬物(なす)	おでん(ちくわ・野菜天・大根) ちくわ フルーツパサラダ 小松菜の辛子あえ	白菜のホワイトシチュー 野菜 切干大根 しばもやし	エネルギー 699 蛋白質 46.9 脂質 33.1 炭水化物 63.5
	エネルギー 72 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 7.5 塩分 0.9 3.2	エネルギー 270 脂質 10.4 炭水化物 蛋白質 18.7 塩分 4.0 28.9	エネルギー 357 脂質 19.1 炭水化物 蛋白質 20.7 塩分 3.2 31.4	塩分相当 8.1
26 日 (土)	豆腐のそぼろ煮 ちくわとピーマンの甘辛炒め 昆布	鶏かつの玉子とじ 玉子とじ ジャガイモのそぼろ煮 きめさやのおひたし	サバの味噌煮 蒲鉾 手づくり茶わん蒸し さといも煮	エネルギー 888 蛋白質 52.0 脂質 46.9 炭水化物 68.9
	エネルギー 134 脂質 3.8 炭水化物 蛋白質 8.5 塩分 2.1 17.4	エネルギー 474 脂質 26.4 炭水化物 蛋白質 21.9 塩分 2.2 37.4	エネルギー 280 脂質 16.7 炭水化物 蛋白質 21.6 塩分 3.4 14.1	塩分相当 7.7
27 日 (日)	切干大根の玉子とじ 酢の物キャベツとわかめ つぼ漬け	きつねそば きんぴらごぼう なすマリネ	ホッケのゆず焼き 玉子焼き 焼き豆腐の味噌掛け ほうれん草のおひたし	エネルギー 649 蛋白質 34.3 脂質 26.2 炭水化物 72.5
	エネルギー 95 脂質 3.2 炭水化物 蛋白質 5.1 塩分 1.1 11.6	エネルギー 389 脂質 16.1 炭水化物 蛋白質 12.1 塩分 4.0 50.3	エネルギー 165 脂質 6.9 炭水化物 蛋白質 17.1 塩分 1.3 10.6	塩分相当 6.4

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。

あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。



< 11 月 週間献立表 >

様

第5週

朝食

昼食

夕食

栄養価(3食)

28 日 (月)	ウインナー インゲン人参グラッセ 白だいこん(ゆず風味)	鶏の塩麹炒め 野菜炒め 五目巾着 刻みオクラとコーンの和え物	さけ鍋風 鍋もの野菜 キノコとサツマイモの炊き合わせ うずら豆	エネルギー 576 蛋白質 40.0 脂質 20.6 炭水化物 62.9 塩分相当 3.7
	エネルギー 156 脂質 10.5 炭水化物 蛋白質 5.2 塩分 1.4 12.9	エネルギー 158 脂質 6.5 炭水化物 蛋白質 14.6 塩分 1.0 11.5	エネルギー 262 脂質 3.6 炭水化物 蛋白質 20.2 塩分 1.3 38.5	
29 日 (火)	トマト肉じゃが ふきの土佐煮 なめ茸	ロールキャベツのポトフ風 鶏肉 マカロニサラダ インゲンのツナ煮	アジの南蛮漬け 野菜酢漬け 大根土佐煮 ひじき豆	エネルギー 741 蛋白質 40.6 脂質 41.5 炭水化物 75.7 塩分相当 6.7
	エネルギー 122 脂質 3.9 炭水化物 蛋白質 5.8 塩分 1.5 18.4	エネルギー 283 脂質 23.4 炭水化物 蛋白質 13.5 塩分 2.2 25.3	エネルギー 336 脂質 14.2 炭水化物 蛋白質 21.3 塩分 3.0 32.0	
30 日 (水)	厚揚げおろし和え 昆布豆 たくわん	白身魚のイタリアンソース 鶏肉 オランダ煮 小松菜のお浸し	肉団子の酢豚風 肉牛蒡煮 なます	エネルギー 641 蛋白質 35.6 脂質 36.2 炭水化物 49.3 塩分相当 5.2
	エネルギー 107 脂質 6.5 炭水化物 蛋白質 6.6 塩分 1.1 6.5	エネルギー 209 脂質 10.3 炭水化物 蛋白質 13.2 塩分 2.4 17.8	エネルギー 325 脂質 19.4 炭水化物 蛋白質 15.8 塩分 1.7 25.0	
1 日 (木)				エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分相当
	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	
2 日 (金)				エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分相当
	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	
3 日 (土)				エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分相当
	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	
4 日 (日)				エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分相当
	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	エネルギー 脂質 炭水化物 蛋白質 塩分	

* 仕入れ等の都合により献立内容が予告無く変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

