

2023年11月献立表 ※事業所によってはおやつ提供あり

	令和05年11月01日(水)	令和05年11月02日(木)	令和05年11月03日(金)	令和05年11月04日(土)	令和05年11月05日(日)	令和05年11月06日(月)	令和05年11月07日(火)						
朝	御飯 ウイナーソーテー オクラとしらすのお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・きぬさや) 牛乳	御飯 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(油揚げ・ワカメ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え うずら豆 みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の炒め物 春菊のおかか和え たいみそ みそ汁(冬瓜・きぬさや) 牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 さわらの生姜煮 付)スナップェントウ・花人参 さつま芋きんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・えのき)	御飯 チキンのカレーグ Ril 付)ブロッコリー かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイン) コーンポタージュスープ	◎紅葉狩り◎ 炊き込み御飯 銀だらの照り焼き 付)オクラ 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ缶(みかん) みそ汁(うずまき麩・畑菜)	御飯 フライ盛り(コロッケ・エビ) ソース) 付)温野菜 いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナップェントウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(うまい菜・マ)	牛井 卵の花 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なめこ・長葱)						
夕	御飯 プルコギ 焼き餃子 もやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ(りんご) 白菜のしょうが酢和え	御飯 牛肉としめじのオイスター 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 さばの山椒焼き 付)しろな 金平ごぼう きゅうりともやしの和風和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 鮭のねぎ塩焼き 付)さつま芋・いんげん かぶとえびの煮物 フルーツ(パイン) 高菜漬	御飯 ミートローフ 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス						
エネルギー	1621kcal	エネルギー	1512kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1573kcal	エネルギー	1560kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1523kcal
蛋白質	69.2g	蛋白質	63.2g	蛋白質	64g	蛋白質	54.1g	蛋白質	64.1g	蛋白質	70g	蛋白質	56.9g
脂質	46.4g	脂質	37g	脂質	47.2g	脂質	47.1g	脂質	43.4g	脂質	37.1g	脂質	43.6g
炭水化物	247g	炭水化物	240.9g	炭水化物	240.8g	炭水化物	245.2g	炭水化物	241.8g	炭水化物	252.5g	炭水化物	235.3g
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g

	令和05年11月08日(水)	令和05年11月09日(木)	令和05年11月10日(金)	令和05年11月11日(土)	令和05年11月12日(日)	令和05年11月13日(月)	令和05年11月14日(火)						
朝	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー オクラのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) 牛乳	御飯 ミートボール 付)いんげん 青菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 畑菜の和え物 えびみそ みそ汁(ワカメ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬け(きゅうり) みそ汁(もやし・水菜) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 キャベツとしらすの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(うまい菜・しめじ) 牛乳	御飯 とりつくね 付)アスパラ なすのおろし醤油和え もろみみそ みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 青菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳						
昼	御飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・うずまき)	◎行事食:お刺身小鉢 御飯 切干大根入り卵焼き 和風あん) 付)春菊 刺身盛り合わせ(まぐろ ひじきの煮物 フルーツ(パイン) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ チンゲン菜の信田煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)	味噌ラーメン 具) 焼売 ブロッコリーの中華和え	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 グレープゼリー みそ汁(豆腐・貝割)						
夕	御飯 白身魚のタルタルソース焼 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの信田煮 カフラワーの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮っころがし 白菜の塩昆布和え フルーツ(キウイ)	御飯 太刀魚のみりん焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	御飯 牛肉の味噌マヨネーズ炒 かぶのくず煮 フルーツ(パイン) 人参サラダ	御飯 鮭の幽庵焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) うずら豆						
エネルギー	1489kcal	エネルギー	1656kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1704kcal	エネルギー	1482kcal
蛋白質	59.6g	蛋白質	68.3g	蛋白質	61.8g	蛋白質	68.5g	蛋白質	61.6g	蛋白質	73.8g	蛋白質	66.7g
脂質	39.3g	脂質	47.7g	脂質	42.2g	脂質	33.2g	脂質	46.8g	脂質	53.4g	脂質	33.3g
炭水化物	233g	炭水化物	245.7g	炭水化物	249.2g	炭水化物	240.6g	炭水化物	254.8g	炭水化物	242.3g	炭水化物	238.2g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	8.5g	食塩相当	6.8g

	令和05年11月15日(水)	令和05年11月16日(木)	令和05年11月17日(金)	令和05年11月18日(土)	令和05年11月19日(日)	令和05年11月20日(月)	令和05年11月21日(火)						
朝	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 きゅうりのおろし酢和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・うずまき) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・ワカメ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	食パン・ジャム チキンオムレツ 付)ミニポテト ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ(玉葱・うまい) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 ウインナーソーテー ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳						
	昼	御飯 赤魚の照り焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	御飯 白身魚のマスタート焼 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 松風焼き 付)アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)	御飯 白身魚の照り焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	わかめ御飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 ★季節の果物★ みそ汁(えのき・かぶ葉)					
夕	御飯 フライ(メンチ・カニクリーム ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	御飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(パイン) あみえび佃煮	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 黒ムツの香味焼き 付)しろな ひじきとれんこんの炒り フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナ フルーツ缶(パイン)	御飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 ビーフシチュー アスパラベーコン フルーツ(パイン) ピクルス						
	エネルギー	1611kcal	エネルギー	1558kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー
蛋白質	63.4g	蛋白質	75.1g	蛋白質	60.1g	蛋白質	66g	蛋白質	73.3g	蛋白質	66.3g	蛋白質	66g
脂質	42.1g	脂質	42.6g	脂質	41g	脂質	37.9g	脂質	45.6g	脂質	45g	脂質	47.9g
炭水化物	252.5g	炭水化物	235.5g	炭水化物	240.2g	炭水化物	229.2g	炭水化物	219.2g	炭水化物	235.5g	炭水化物	232.7g
食塩相当	8.1g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.8g

	令和05年11月22日(水)	令和05年11月23日(木)	令和05年11月24日(金)	令和05年11月25日(土)	令和05年11月26日(日)	令和05年11月27日(月)	令和05年11月28日(火)						
朝	御飯 がんもの含め煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき菜) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 ミートボール 付)ピーマン ポテトサラダ のり佃煮 みそ汁(里芋・きぬさや) 牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 青菜の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 春菊としらすの和え物 たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー ごぼうサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	御飯 ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナの和え 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(春雨・水菜)	御飯 白身魚のムニエル 付)ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(うまい菜・人)	かき揚げそば 具) ほうれん草のなめたけ 野菜と果物のゼリー	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) お吸物(畑菜・うずまき菜)	御飯 ポークソテー 付)いんげん・ポテト 白菜の磯和え フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・か)	御飯 ハンバーグ デミソース) 付)スナッペントウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人)						
夕	御飯 さわらの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ(りんご)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	御飯 さばの塩麴焼き 付)さつま芋・いんげん 焼き豆腐の煮物 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(洋梨) 人参サラダ	御飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)いんげん 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢						
エネルギー	1580kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1480kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1541kcal
蛋白質	62.6g	蛋白質	59.8g	蛋白質	63.2g	蛋白質	68.2g	蛋白質	64.3g	蛋白質	67g	蛋白質	61g
脂質	42.8g	脂質	51.7g	脂質	39.5g	脂質	35.7g	脂質	31g	脂質	43.1g	脂質	42.1g
炭水化物	247.6g	炭水化物	232.9g	炭水化物	261.9g	炭水化物	239.9g	炭水化物	244.6g	炭水化物	231.9g	炭水化物	242.4g
食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.4g

令和05年11月29日(水)		令和05年11月30日(木)											
朝	御飯	御飯											
	里芋とちくわの含め煮	厚揚げの煮物											
	白菜のお浸し	小松菜のくるみ和え											
	あみえび佃煮	ふりかけ(かつお)											
	みそ汁(しめじ・かぶ葉)	みそ汁(さつま芋・玉葱)											
	牛乳	牛乳											
昼	御飯	御飯											
	白身魚の薬味焼き	豚肉の甘辛炒め											
	付)畑菜	チャプチェ											
	なすの肉味噌かけ	フルーツ(キウイ)											
	フルーツ(パイン)	中華スープ(うまい菜・長)											
	お吸物(豆腐・みつば)												
夕	御飯	御飯											
	チキンカツ	白身魚の焼き浸し											
	付)キャベツ	付)春菊・花人参											
	ソース)	ふろふき大根											
	冬瓜のくず煮	フルーツ缶(マンゴー)											
	フルーツ缶(みかん)												
	香の物(青しその実漬)	きゅうりの生姜醤油和え											
エネルギー	1496kcal	エネルギー	1575kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	60.5g	蛋白質	60.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	35.6g	脂質	44.9g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	241.9g	炭水化物	240.7g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	6.8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g