

常食(御飯食) 献立だより 2023年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	11月7日(火)昼食 『サンマーメン』 [神奈川県郷土料理] 	11月9日(木)夕食 『寄せ鍋(豚肉)』 	御飯 ポテトミンチ巻き もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ) E:384kcal 蛋白:11.4g 脂質:9.7g 食塩:1.38g	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(もやし・人参) E:388kcal 蛋白:14.3g 脂質:7.8g 食塩:1.57g	御飯 メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・しろな) E:364kcal 蛋白:18.7g 脂質:5.7g 食塩:1.59g	青菜雑炊(うまい菜) 山芋の鶏そぼろ煮 いんげんのバジルドレサラダ とう六豆煮 E:322kcal 蛋白:9.1g 脂質:8.8g 食塩:1.30g	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(しろな・里芋) E:397kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.4g 食塩:1.47g
			御飯 レモンチキン 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(巻麩) E:513kcal 蛋白:22.7g 脂質:16.4g 食塩:2.15g	御飯 牛肉のすき煮 卵ふくさ焼き キャベツとアスパラのわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ) E:601kcal 蛋白:24.6g 脂質:22.9g 食塩:3.07g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て E:525kcal 蛋白:17.1g 脂質:16.2g 食塩:2.42g	御飯 鶏肉の塩麴蒸し 切干大根とちりめんの煮物 キャベツとツナの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 E:528kcal 蛋白:24.8g 脂質:14.9g 食塩:3.18g	ゆかり御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)麦白味噌仕立て E:485kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.2g 食塩:2.36g
昼	サンマーメンは神奈川県横浜 市発祥のご当地ラーメンです。 サンマーメンは野菜やお肉のあん かけが乗ったラーメンです。名前は 中国の方言である広東語で「生馬麵」と 書きます。生(サン)には新鮮な、馬(マ) ー)には上に乗せるという意味があるそ うです。	寄せ鍋は、野菜や魚、肉など好きな具材を 好きな味付けで食べられる王道の鍋料理 です。元々、寄せ合わせ(余りもの)の食 材から作っていたことから「寄せ鍋」とい う名前が付いたそうです。今回の鍋つゆは 醤油ベースです。お肉やつみれなどの具材 もお楽しみに。	手作りミルクまんじゅう(白あん) E:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	手作りアセロラゼリー E:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	手作りあんシュー(こしあん) E:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作りキャラメルマドレーヌ E:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	手作り黒糖水ようかん E:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
			御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 マンゴー缶 E:507kcal 蛋白:21.2g 脂質:16.1g 食塩:1.56g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 椀尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ)麦白味噌仕立て E:565kcal 蛋白:17.3g 脂質:13.6g 食塩:2.47g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) はちみつねり梅 E:528kcal 蛋白:19.5g 脂質:21.3g 食塩:2.57g	御飯 銀ひらすの照り焼き れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) E:569kcal 蛋白:26.8g 脂質:17.9g 食塩:2.35g	御飯 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(ごぼう・わかめ) 杏仁豆腐(黄桃缶添え) E:519kcal 蛋白:14.5g 脂質:12.0g 食塩:2.54g
お			E:1537kcal 蛋白:58.5g 脂質:44.3g 食塩:5.13g	E:1586kcal 蛋白:56.2g 脂質:44.3g 食塩:7.14g	E:1517kcal 蛋白:56.6g 脂質:47.2g 食塩:6.68g	E:1580kcal 蛋白:62.6g 脂質:51.4g 食塩:6.96g	E:1474kcal 蛋白:54.5g 脂質:34.8g 食塩:6.41g
夕			御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 マンゴー缶 E:507kcal 蛋白:21.2g 脂質:16.1g 食塩:1.56g	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 椀尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(えのき・油揚げ)麦白味噌仕立て E:565kcal 蛋白:17.3g 脂質:13.6g 食塩:2.47g	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) はちみつねり梅 E:528kcal 蛋白:19.5g 脂質:21.3g 食塩:2.57g	御飯 銀ひらすの照り焼き れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 豚汁(豚肉・人参・しいたけ) E:569kcal 蛋白:26.8g 脂質:17.9g 食塩:2.35g	御飯 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(ごぼう・わかめ) 杏仁豆腐(黄桃缶添え) E:519kcal 蛋白:14.5g 脂質:12.0g 食塩:2.54g
計			E:1537kcal 蛋白:58.5g 脂質:44.3g 食塩:5.13g	E:1586kcal 蛋白:56.2g 脂質:44.3g 食塩:7.14g	E:1517kcal 蛋白:56.6g 脂質:47.2g 食塩:6.68g	E:1580kcal 蛋白:62.6g 脂質:51.4g 食塩:6.96g	E:1474kcal 蛋白:54.5g 脂質:34.8g 食塩:6.41g
日付	6	7	8	9			
朝A	御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜と平天のハンパントレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) E:389kcal 蛋白:13.9g 脂質:10.2g 食塩:1.39g	御飯 千草焼き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉) E:357kcal 蛋白:13.9g 脂質:6.3g 食塩:1.53g	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) E:374kcal 蛋白:9.8g 脂質:9.9g 食塩:1.90g	御飯 だし巻き卵 豆とひじきのマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉) E:400kcal 蛋白:13.2g 脂質:11.1g 食塩:1.79g			
	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) 大根といかの塩だしとろみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ) E:521kcal 蛋白:19.6g 脂質:16.9g 食塩:2.31g	サンマーメン[神奈川県郷土料理] かにシューマイ ミルク寒天(マンゴーソース) E:470kcal 蛋白:18.2g 脂質:14.8g 食塩:3.89g	大豆と鶏肉のスパイスカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ E:512kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.4g 食塩:2.09g	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・もやし)いりこ風味 E:473kcal 蛋白:22.8g 脂質:13.7g 食塩:2.34g			
お	手作りみたらし餅(やわらか餅) E:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	いしやきいも 桃山 E:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	バウムクーヘン E:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	手作り黒糖まんじゅう(白あん) E:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g			
夕	御飯 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(豆腐)いりこ風味 キャベツの浅漬け風 E:490kcal 蛋白:22.1g 脂質:15.5g 食塩:1.89g	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ カリフラワーとベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て E:570kcal 蛋白:16.9g 脂質:22.5g 食塩:2.70g	御飯 ホッケの塩麴焼き 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参) E:522kcal 蛋白:22.2g 脂質:17.9g 食塩:1.85g	御飯 寄せ鍋(豚肉) ごぼうの味噌金平 さくら漬け E:531kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.3g 食塩:3.23g			
計	E:1460kcal 蛋白:56.0g 脂質:44.3g 食塩:5.84g	E:1478kcal 蛋白:50.1g 脂質:43.8g 食塩:8.17g	E:1496kcal 蛋白:54.8g 脂質:44.9g 食塩:9.95g	E:1531kcal 蛋白:59.6g 脂質:42.4g 食塩:7.45g			



常食(御飯食) 献立だより 2023年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					10	11	12
朝A	11月12日(日)昼食 『ふろふき大根の なめ茸かけ』 				御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ) E:381kcal 蛋白:9.4g 脂質:6.0g 食塩:1.44g	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・油揚げ) E:357kcal 蛋白:11.4g 脂質:4.7g 食塩:2.08g	御飯 かも団子 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(ほうれん草・あさり) E:413kcal 蛋白:14.7g 脂質:12.1g 食塩:1.83g
昼					親子丼 金時豆煮 キャベツとちりめんの塩麹ドレサラダ 味噌汁(花麩)白味噌仕立て E:541kcal 蛋白:27.0g 脂質:7.4g 食塩:2.60g	御飯 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) E:534kcal 蛋白:22.5g 脂質:20.7g 食塩:2.03g	御飯 さばの味噌煮 ふろふき大根のなめ茸かけ すまし汁(白ねぎ・人参) フルーツ(パイン缶・みかん缶) E:521kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.8g 食塩:1.76g
お	ふろふき大根の名の由来は、蒸し風呂で息を吹きかけて垢を取ることを風呂吹きと呼んでおり、この料理を食べるときに冷ます姿が体に息を吹きかける様子と似ていることからこの名が付いたそうです。今回はなめ茸の旨味が味わえるなめ茸かけです。				手作りスイートポテト E:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	手作りぜんざい(もち麩) E:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) E:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
夕					御飯 シロガネダラの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 白菜の練りごま和え とろろ汁 E:462kcal 蛋白:24.5g 脂質:10.7g 食塩:1.89g	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーのバジルドレサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) E:517kcal 蛋白:25.2g 脂質:15.8g 食塩:2.24g	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツと小えびの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(絹揚げ・しいたけ) E:478kcal 蛋白:22.4g 脂質:14.8g 食塩:2.67g
計					E:1453kcal 蛋白:62.0g 脂質:25.6g 食塩:5.99g	E:1555kcal 蛋白:64.0g 脂質:41.7g 食塩:6.42g	E:1504kcal 蛋白:58.7g 脂質:51.1g 食塩:6.35g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんのスローサラダ 味噌汁(もやし・大根葉) E:385kcal 蛋白:12.4g 脂質:10.5g 食塩:1.69g	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(うまい菜・白ねぎ) E:402kcal 蛋白:11.9g 脂質:9.6g 食塩:1.63g	御飯 ハムチーズピカタ もやしの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参) E:407kcal 蛋白:13.5g 脂質:12.8g 食塩:1.55g	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) E:353kcal 蛋白:17.2g 脂質:4.5g 食塩:1.36g	御飯 野菜ミンチ巻き しろなと油揚げのハンパンドレサラダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ) E:378kcal 蛋白:11.1g 脂質:7.3g 食塩:1.44g	きのこ雑炊 豚肉の和風炒め うまい菜と平天の麦味噌和え フルーツ(カットりんご) E:310kcal 蛋白:11.9g 脂質:10.9g 食塩:1.31g	御飯 ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(しろな・ごぼう) E:317kcal 蛋白:9.2g 脂質:3.5g 食塩:1.49g
昼	稲荷寿司 わかめうどん ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とアスパラの葉ドレサラダ E:533kcal 蛋白:14.7g 脂質:11.3g 食塩:4.55g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卯の花 味噌汁(里芋・白菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶) E:579kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.0g 食塩:1.75g	御飯 かれいの魚田(白味噌田楽) 里芋と豚肉の煮物 白菜と大根葉の麩ナムル すまし汁(かまぼこ・わかめ) E:468kcal 蛋白:28.1g 脂質:8.6g 食塩:2.44g	御飯 鶏チリ 小松菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(もやし・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ E:610kcal 蛋白:19.0g 脂質:22.5g 食塩:2.03g	御飯 さけの若狭焼き 大豆煮 大根といんげんの香味ダレ和え 味噌汁(小松菜・人参) E:489kcal 蛋白:23.8g 脂質:13.0g 食塩:2.16g	御飯 白身魚のカツ(レモンタルソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツの塩麹ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根) E:589kcal 蛋白:20.9g 脂質:17.2g 食塩:2.23g	豚肉の生姜丼 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草となめこのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・かまぼこ) E:582kcal 蛋白:21.3g 脂質:21.6g 食塩:3.24g
お	おにぎりせんべい 飴湯 E:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	手作りパウンドケーキ E:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	シルベース E:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	手作りコーヒージェリー(ホイップクリーム添え) E:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	手作りおしるこ(あられ) E:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	手作りオレンジシフォンケーキ E:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	手作り酒まんじゅう E:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) E:502kcal 蛋白:30.2g 脂質:10.8g 食塩:2.90g	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味 E:462kcal 蛋白:18.8g 脂質:9.4g 食塩:2.30g	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 黒豆がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ) E:618kcal 蛋白:22.8g 脂質:26.5g 食塩:2.39g	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て のり佃煮 E:488kcal 蛋白:19.4g 脂質:13.3g 食塩:2.82g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーの和え物 すまし汁(おくら・花麩) E:561kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.0g 食塩:2.30g	御飯 クリームチキン 一口がんもの煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・わかめ) E:532kcal 蛋白:23.0g 脂質:16.8g 食塩:2.18g	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 絹揚げと人参の煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・人参) E:533kcal 蛋白:25.5g 脂質:18.8g 食塩:2.13g
計	E:1524kcal 蛋白:58.1g 脂質:35.1g 食塩:9.37g	E:1606kcal 蛋白:50.7g 脂質:47.4g 食塩:6.02g	E:1601kcal 蛋白:65.8g 脂質:54.6g 食塩:6.43g	E:1500kcal 蛋白:55.9g 脂質:41.7g 食塩:6.23g	E:1581kcal 蛋白:60.8g 脂質:36.5g 食塩:5.94g	E:1505kcal 蛋白:57.4g 脂質:48.7g 食塩:5.80g	E:1553kcal 蛋白:57.2g 脂質:44.3g 食塩:6.91g

常食(御飯食) 献立日より 2023年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 チキンピカタ キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 洋風だし巻き卵 うまい菜の和え物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 鶏つみれの煮物 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとなめこの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・小松菜)
	エネルギー:404kcal 蛋白質:12.5g 脂質:10.7g 食塩:1.61g	エネルギー:358kcal 蛋白質:13.3g 脂質:7.2g 食塩:1.55g	エネルギー:354kcal 蛋白質:12.5g 脂質:5.9g 食塩:1.55g	エネルギー:369kcal 蛋白質:15.9g 脂質:4.7g 食塩:1.59g	エネルギー:395kcal 蛋白質:11.2g 脂質:8.4g 食塩:2.38g	エネルギー:336kcal 蛋白質:17.1g 脂質:3.6g 食塩:1.51g	エネルギー:346kcal 蛋白質:11.7g 脂質:5.9g 食塩:1.48g
昼	御飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー とろろの梅和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	あんかけ卵とじうどん 絹揚げと豚肉の煮物 しろなの練りごま和え	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き キャベツとツナのソテー 味噌汁(油揚げ・人参) 昆布佃煮	ポークカレー カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブオイル) 大豆と小えびの煮物 もやしといんげんのピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネルギー:559kcal 蛋白質:21.1g 脂質:21.5g 食塩:2.10g	エネルギー:531kcal 蛋白質:21.2g 脂質:17.7g 食塩:2.23g	エネルギー:494kcal 蛋白質:19.8g 脂質:11.5g 食塩:4.00g	エネルギー:472kcal 蛋白質:19.4g 脂質:15.8g 食塩:3.58g	エネルギー:508kcal 蛋白質:20.9g 脂質:15.4g 食塩:2.18g	エネルギー:574kcal 蛋白質:15.7g 脂質:19.0g 食塩:2.27g	エネルギー:518kcal 蛋白質:25.3g 脂質:16.1g 食塩:2.09g
お	手作りきなこソフトマフィン	もみじまんじゅう	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りココアソフトマフィン	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りマドレーヌ
	エネルギー:98kcal 蛋白質:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:104kcal 蛋白質:2.2g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:133kcal 蛋白質:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:78kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:53kcal 蛋白質:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:127kcal 蛋白質:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:145kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
夕	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜とちりめんの煮浸し 中華スープ(春雨) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 ホキのソテー(きのこソース) もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 牛肉と大根の煮込み いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 さんまの山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・大根菜)	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	御飯 ハンバーグ(和風ソース) うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース)
	エネルギー:506kcal 蛋白質:14.4g 脂質:15.4g 食塩:1.91g	エネルギー:521kcal 蛋白質:22.5g 脂質:15.5g 食塩:2.12g	エネルギー:586kcal 蛋白質:19.8g 脂質:20.4g 食塩:1.93g	エネルギー:545kcal 蛋白質:17.9g 脂質:17.6g 食塩:2.38g	エネルギー:531kcal 蛋白質:23.0g 脂質:19.5g 食塩:2.00g	エネルギー:572kcal 蛋白質:23.0g 脂質:21.0g 食塩:2.92g	エネルギー:544kcal 蛋白質:18.2g 脂質:14.4g 食塩:2.71g
計	エネルギー:1567kcal 蛋白質:50.4g 脂質:52.1g 食塩:5.73g	エネルギー:1515kcal 蛋白質:59.2g 脂質:42.1g 食塩:5.96g	エネルギー:1567kcal 蛋白質:55.3g 脂質:39.9g 食塩:7.52g	エネルギー:1465kcal 蛋白質:55.0g 脂質:42.3g 食塩:7.64g	エネルギー:1488kcal 蛋白質:55.8g 脂質:45.1g 食塩:6.60g	エネルギー:1609kcal 蛋白質:56.5g 脂質:44.0g 食塩:6.79g	エネルギー:1553kcal 蛋白質:57.2g 脂質:44.1g 食塩:6.51g
日付	27	28	29	30			
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根菜)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)	<p>11月22日(水)昼食 『ちらし寿司』</p>  <p>この時期に旬を迎えるお魚を使ったちらし寿司が季節の料理として登場します。秋に旬を迎える魚は産卵のために栄養分を蓄えており、これが旨味となっておいしくなるそうです。秋の魚は脂がのった魚が多いので酢飯との相性も抜群です。ぜひお召し上がり下さい。</p>		
	エネルギー:376kcal 蛋白質:11.9g 脂質:5.4g 食塩:1.51g	エネルギー:387kcal 蛋白質:13.1g 脂質:8.3g 食塩:1.82g	エネルギー:393kcal 蛋白質:10.3g 脂質:10.3g 食塩:1.64g	エネルギー:364kcal 蛋白質:9.8g 脂質:6.2g 食塩:1.60g			
昼	お好み焼き(豚肉) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 卵の花 胡瓜の昆布和え 味噌汁(キャベツ・大根)麦白味噌仕立て	御飯 さわらの香味焼き 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり) 洋なし缶のオレンジジュレ	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と平天の煮物 ブロッコリーとコーンの洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー:480kcal 蛋白質:17.0g 脂質:24.1g 食塩:3.13g	エネルギー:471kcal 蛋白質:21.0g 脂質:12.0g 食塩:3.33g	エネルギー:503kcal 蛋白質:22.7g 脂質:11.6g 食塩:1.71g	エネルギー:559kcal 蛋白質:22.5g 脂質:21.2g 食塩:3.57g			
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りきなこソフトマフィン	手作りあんシュー(いちごあん)	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)			
	エネルギー:52kcal 蛋白質:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:76kcal 蛋白質:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:85kcal 蛋白質:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g			
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツと豚肉の炒め物 しろなとちくわのピーナッツ和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 メンチカツ・えびフライ(マスタードタルタルソース) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) きざみ高菜	御飯 鶏肉のマリネソース焼き やっこ(醤油) 味噌汁(キャベツ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)			
	エネルギー:594kcal 蛋白質:25.3g 脂質:21.2g 食塩:2.60g	エネルギー:562kcal 蛋白質:16.6g 脂質:21.3g 食塩:2.93g	エネルギー:556kcal 蛋白質:14.7g 脂質:20.7g 食塩:2.32g	エネルギー:473kcal 蛋白質:20.8g 脂質:12.8g 食塩:1.65g			
計	エネルギー:1501kcal 蛋白質:54.3g 脂質:50.8g 食塩:7.25g	エネルギー:1495kcal 蛋白質:52.6g 脂質:46.2g 食塩:8.16g	エネルギー:1551kcal 蛋白質:50.0g 脂質:46.5g 食塩:5.78g	エネルギー:1481kcal 蛋白質:54.2g 脂質:41.9g 食塩:6.83g			

