

令和2年11月予定献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
朝食	ごはん みそ汁 豚肉のソテー 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶 ジョアマスクット	たまごサンド ごはん・のり ほうれん草のスープ かぼちゃサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん すまし汁 ソーセージと野菜の炒め物 卵焼き しらす干し 牛乳200ml	食パン(ジャム) ごはん・のり佃煮 野菜スープ かじきのケチャップ炒め キャベツのごま和え バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	はちみつパン ごはん・のり カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	ごはん コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き サラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 すきやき煮 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ごはん 豚汁 鶏の煮つけ わかめの酢の物 寒天フルーツ	ごはん 鶏ささげ ワンタンスープ 青のりポテト 青菜のごま和え ピーチジュース	ごはん すまし汁 鶏の味噌だれ かぼちゃのグラッセ ハムサラダ みかんジュース	ごはん ビーフストロガノフ かぼちゃのグラッセ ハムサラダ みかんジュース	ごはん ジュリエンスープ 豆腐グラタン 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ
夕食	ごはん すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 昆布和え 寒天みかん	ハエリア チキンスープ きのこのキッシュ コーンスローサラダ みかん	ごはん にらスープ 春巻きのあんかけ 麻婆豆腐 白菜の中華和え カットマンゴー	さんまご飯 みそ汁 とり天 わかめサラダ りんご	ごはん コンソメスープ ローストチキン ベイクドポテト 角切りサラダ カットパイ	海鮮やきそば ごはん 小松菜のスープ さつまいもマッシュ アスパラとささみの和え物 杏仁豆腐	ごはん 中華風スープ 酢豚 中華風茶碗蒸し 大根の中華和え ダイゼリー(レモン)
エネルギー(kcal)	2,314	2,199	2,217	2,217	2,276	2,276	2,338
たんぱく質(g)	95.2	95.5	86.1	86.1	95.8	95.8	84.7
脂質(g)	75.6	59.6	63.2	63.2	62.0	62.0	80.7

	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
朝食	ごはん 中華風スープ しょうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 白桃缶 ジョアマスクット	シュガーロール ごはん・のり きのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	レズンロール ごはん・のり 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え しらす干し 牛乳200ml	サラダドッグ ごはん・のり佃煮 鶏キャベツ炒め
昼食	ごはん かきたまうどん うどん汁 かき揚げと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリースー みかんジュース	焼肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え	ごはん 野菜とソーセージのスープ カジキのクリームソース マッシュポテト グリーンサラダ	ごはん すまし汁 鶏の味噌だれ ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	ごはん かき玉汁 鶏の味噌だれ 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の味噌煮 ごま和え 【手作りおやつ】さつまいもパフェ
夕食	ごはん オクラのスープ 鶏のマーマレード焼き カボチャフライ マカロニサラダ ミックスフルーツ	かにかまチャーハン わかめスープ エビと豆腐のチリソース 野菜のナムル 牛乳かん	ごはん すまし汁 さんまのかば焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 梨	シシユージ すまし汁 チャンプル かぼちゃサラダ カットマンゴー	ごはん 中華風スープ ささみチーズフライ ポテトツナオムレツ 春雨サラダ カットパイ	ごはん スバゲッティ 豚肉のトマトソース じゃがコーンスープ りんご入りコーンスロー 寒天みかん	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ 野菜の中華和え 杏仁豆腐
エネルギー(kcal)	2,265	2,368	2,205	2,205	2,228	2,282	2,266
たんぱく質(g)	80.5	89.5	89.7	89.7	109.7	106.0	94.3
脂質(g)	61.2	58.7	48.0	48.0	59.8	52.3	60.6

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
朝食	ごはん みそ汁 親子煮 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き いんげんの炒め煮 白桃缶 ジョアマスクット	全粒粉食パン ごはん・のり 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮物 野菜の昆布和え 温泉卵 牛乳200ml	ロールパン ごはん・のり佃煮 大根スープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 かじきの柳川風 青菜の和え物 しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり コーンポタージュ 洋風卵とじ チーズサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	味噌ラーメン シューマイ かにの三杯酢 りんごジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のピカタ さつまいもオレンジ煮 のり和え	ごはん かき玉スープ かき揚げと野菜の煮物 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ごはん 冬瓜スープ 豚肉のにんにくソース チーズポテト アスパラサラダ ミックスフルーツ	ごはん みそ汁 さんまの生煮焼 高野豆腐と野菜の煮物 わかめサラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 ビーフのポタージュ えびバーグ サラミサラダ ジョアブルーベリー	ごはん 沢煮焼 鶏のみそバター焼き 厚揚げのとりも煮 あんみつ
夕食	ごはん 大豆入り野菜スープ 鶏の香辛パン粉焼き きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ミックスフルーツ	ソーセージピラフ カリフラワーのスープ ひき肉と里芋のグラタン シーザーサラダ アロエみかん	ごはん すまし汁 青梗肉桂 厚揚げの煮つけ ツナ和え ぶどう	ごはん 青菜と豆腐の煮物 鶏肉の味噌焼き おかつ和え ダイゼリー(ぶどう)	ごはん 中華風スープ 中華風鶏団 卵と野菜の炒め物 オクラとかにかま和え物 洋梨	あんかけうどん あんかけごはん スイートポテト ほうれん草のごま和え カットマンゴー	ごはん ソーサイス 肉だしの甘酢 ツナじゃがいも煮 野菜のナムル プリン
エネルギー(kcal)	2,279	2,229	2,383	2,383	2,274	2,333	2,131
たんぱく質(g)	94.2	85.9	96.8	96.8	89.0	85.0	90.1
脂質(g)	62.1	57.2	69.4	69.4	79.0	71.5	46.8

	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
朝食	ごはん 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 ごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鶏の塩焼き 白菜のとりも煮 白桃缶 ジョアマスクット	食パン ごはん・のり ごぼうスープ ソーセージと野菜のソテー チキンサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 ゆかり和え しらす干し 牛乳200ml	ミルクパン ごはん・のり佃煮 鶏肉のクリームシチュー チーズサラダ バナナ 牛乳200ml	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 牛乳200ml	ホットケーキ ごはん・のり ポトフ 豆と野菜のサラダ バナナ 牛乳200ml
昼食	カレーうどん 豚汁 すまし汁 南蛮のいとし煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのそぼろ和え ピーチジュース	ごはん たまごスープ 鶏の中華ソース 春雨のソテー 変わり豆腐	ごはん ヒレパン 中華風スープ 青のりポテト 野菜のみそ炒め ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏のゆであげ 野菜のみそ炒め おろし和え ジョアストロベリー	ごはん ワンタンスープ 鶏と豆腐のチリソース 野菜の中華和え	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ
夕食	ごはん キャベツたっぷりスープ かじきの黒こしょう焼き さつまいもバター煮 豆と野菜のサラダ ミックスフルーツ	ごはん 鶏チャーハン コムタンスープ 青梗菜と牛肉の炒め物 わかめの和え物 カットパイ	ごはん すまし汁 れんこんのはき揚げ 五目ひじき煮 きゅうりの和え物 きな粉プリン	秋の炊き込みごはん かき玉汁 カキのねぎみそ焼き れんこんのきんぴら おひたし 梨	ごはん みそ汁 ロール白菜 大学芋 いかサラダ 寒天フルーツ	ごはん スバゲッティ ミートソース オクラのスープ 野菜のソテー えびサラダ カットマンゴー	ごはん とろろ昆布汁 鶏のから揚げ 厚揚げのとりも煮 じゃがサラダ りんご
エネルギー(kcal)	2,315	2,391	2,217	2,217	2,383	2,442	2,216
たんぱく質(g)	92.2	96.3	91.2	91.2	96.8	92.8	102.8
脂質(g)	53.5	54.0	52.2	52.2	69.8	62.3	55.9

	29(日)	30(月)	お知らせ		【コラム】五大味覚:旨味	
朝食	ごはん 小松菜のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 カレーの煮つけ キャベツの煮ひたし 白桃缶 ジョアマスクット	◎11月14日(土)おやつに手作りさつまいもパフェを提供します。 さつまいもとスポンジと生クリームのパフェです。		「旨味の代表選手3つ」 1、グルタミン酸 昆布や野菜などに多く含まれています。(昆布、チーズ、トマト、緑茶、いか、ホタテ) 2、イノシン酸 肉や魚などに多く含まれています。(煮干し、鰹節、しらす、海苔) 3、グアニル酸 干しいたけやきのこ類に多く含まれています。(干しいたけ、きのこ、海苔)	
昼食	ごはん とりそば 鶏チャーハン ラーメン さつまいもバター煮 れんこんのごま和え 野菜ジュース 【誕生日会】まんまるみかんケーキ	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものきんぴら キャベツのそぼろ和え ピーチジュース	◎11月29日(日)★誕生日会はまんまるみかんケーキを提供します。 みかんの酸っぱさとクリームの甘さのかわいいケーキです。		「旨味の相乗効果」 2種類の旨味成分を合わせた時に、より旨味が倍増して感じられることを言います。これは、科学的にも証明されているそうです。 昆布だし×かつおだし(グルタミン酸×イノシン酸)の場合、一対一の量で組み合わせると、単純に足したものの7~8倍の旨味を感じられるそうです!!!!	
夕食	ごはん じゃがコーンスープ 鶏のマスタード焼き 大根サラダ ダイゼリーりんご	ごはん コーンピラフ カリフラワーのスープ マカロニミックスグラタン グリーンサラダ みかん	◎11月の献食当番は『わかさ』ユニットです。 土日曜日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。		旨味は日本人が発見したもので、それまでは4大味とされてきたそうです。昆布やカツオ、しいたけなどからだしを取り、料理に取り入れる日本食に欠かせない味です。	
エネルギー(kcal)	2,354	2,344	2,405	2,405	2,292	2,314
たんぱく質(g)	88.5	70.9	92.4	92.4	91.8	89.6
脂質(g)	64.4	67.8	57.0	57.0	66.8	63.2