

令和5年11月予定献立表

月	火	水	木	金	土	日	
朝食	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちごゼリー 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	ご飯 ◎ダブルソフト ◎ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにまさらダ バナナ・牛乳	◎こどもパン ◎ご飯 ナスのスープ スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵乗せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵乗せ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳	
昼食							
夕食	ご飯 コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ワインと一緒に野菜のソテー れんこんじんじゅごサラダ	ご飯 かき玉スープ シルバーの蒲焼 鶏肉と豆腐の治部煮 菜の花の和え物	ご飯 ソーセージビラフ ごぼうスープ チキンソテー コールスローサラダ	ご飯 すまし汁 鮭の豆乳モルニソース 挽肉と豆腐の煮物 オクラと大根のおかか和え 寒天フルーツ	牛丼 すまし汁 豆腐の味噌煮 小松菜のひじき和え りんご	ご飯 すまし汁 鰯の煮つけ 牛肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ りんごゼリー	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
朝食	ご飯 みそ汁 鶏の卵とじ 野菜の和えもの 納豆のり 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き バスタラダ 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎はちみつパン ◎ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ソナラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ ポークチャップ ビーマンソテー チーズポテト アスパラのサラダ	ご飯 みそ汁 鰯フライ なすと里芋の味噌炒め 卵と野菜の和え物	ご飯 すまし汁 鰯の照り焼き じゃがいものきんぴら 白菜ののり和え	ご飯 すまし汁 鰯の塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ツナとオクラの和え物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 コンソメスープ 豚肉ラビゴットソース 野菜のホットマリネ ミモザサラダ	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物 ショアブレーン	◎かきたまうどん ◎ご飯・かきたま汁 魚の天ぷらあまだれ じんじゅごサラダ ヨーグルト
夕食	かやくご飯 すまし汁 えびパテ ごぼうサラダ 牛乳寒天	豚丼 すまし汁 ◎青椒肉絲 ◎青椒肉絲飯 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	ご飯 ほうれん草のスープ チーズハンバーグ マッシュポテト ほうれん草のごまあえ カットマンゴー	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ 牛乳	◎ナポリタン ◎チキンライス きのこのボタージュ いかのさらさ揚げ キャベツのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 青梗菜のスープ ポーチドオニオンソース 青のりポテト いかのサラダ アロエみかん	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のこまひそかけ ツナジがいも煮 青菜のナムル ふどうゼリー
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョンアマスクット	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー チーズサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ご飯 ポトト 豆腐ハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	カレーピラフ ほうれん草のスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ りんごジュース	天津飯 ネギスープ 春雨のソテー わかめの酢の物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え	ご飯 すまし汁 コンソメスープ スキのケチャップソース 菜の花の卵とじ 南瓜サラダ	ご飯 ワンタンスープ 鶏のペーコンマヨ焼き 豚ニラ炒め 白菜の中華和え ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 鰯のバターしょうゆ焼き 豚ニラ炒め 大根のごまあえ 【手作りおつまし】から揚げ&ボテト	◎肉うどん ◎ご飯・すまし汁・豚肉の生姜焼き れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	きつねご飯 かきたま汁 鰯の野菜あん 鰯と里芋の含め煮 小松菜のおひたし みかん	ご飯 すまし汁 ヒレカツ ほうれん草のソテー ツナボテラダ ダイスゼリーりんご	◎ちゃんぽん ◎牛丼チャーハン・中華スープ 中華風卵焼き わかめの和え物 オレンジ	ご飯 あさりと白菜のスープ ボテトロカッペ 豚肉と小松菜のソテー かにまさらダ 寒天フルーツ	◎スパゲッティハイソース ◎パスターライスハイソース オクラのスープ 豆腐のあんかけ シーザーサラダ カットマンゴー	【備蓄食品】 アルファ米 レトルトカレー レトルトけんちん汁 果物缶	ご飯 じゃがコーンスープ 鶏のトマトガーリックソース 人參とコーンのグラッセ ハムサラダ みかん
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
朝食	ご飯 みそ汁 車軸の卵とじ 野菜のマヨ和え しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンヌスープ きのこのキッシュ ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	◎ローラパン ◎ご飯 やきとり丼 すまし汁 蒸しボテト 小松菜の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 えのき豚 野菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	◎ミルク丸パン ◎ご飯 ボテトのスープ 豚肉とキャベツの炒め物 卵とブロッコリーのマヨ和え バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ハムと青菜の和え物 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ピーフンスープ さつま揚げと大根の煮物 ささみときゅうりの和え物 ベクシリーミかん	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ 大根の中華和え	やきとり丼 すまし汁 蒸しボテト 小松菜の和え物 ヨーグルト	あんかけチャーハン 中華スープ 厚揚げの炒め煮 キャベツの和え物	ご飯 コンソメスープ 鮭のボテトチーズ焼き 青菜炒めり卵 コンサラダ ジョアストロベリー	ひき肉カレー コロッケ ちくわとほうれん草のソテー れんこんサンサラダ	◎スパゲッティカルボナーラ ◎ご飯・鶏肉のカルボナーラソース コンソメスープ ボテトのソウナトマト焼き サラミサラダ 【誕生日ケーキ】ダブルチーズケーキ
夕食	きのこごわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 かにまさらダ りんご	ご飯 すまし汁 鶏肉の好みソース さつま揚げと野菜の煮物 卵と菜の花の和え物 プリン	◎エビトマトクリームパスタ ◎エビピラフ カリフラワーのスープ ソーセージのケチャップ炒め ツナサラダ みかん	ご飯 すまし汁 ミルフィユ豚カツ 筑前煮 鮭とわかめの和え物 梨	◎あんかけラーメン【豚いか】 ◎中華丼【豚いか】 甘辛ボテト ピリ辛さくらうり ミックスフルーツ	ご飯 コーンスープ 鶏肉の豆板醤ソース 鮭缶と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリーみかん	ご飯 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 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ
27日	28日	29日	30日				
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソース 卵焼き しらす干し 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 じゃが芋とかにまのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目きんぴら マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ 鶏のトマト煮 キャベツのごまドレ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 わなかスープ 鶏肉と厚揚げのオイスター炒め ほうれん草のナムル ・	ご飯 コーンスープ 鶏肉の豆板醤ソース 鮭缶と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリーみかん	
昼食	鶏そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりボテト 小松菜と大根のナムル みかんジュース	ご飯 とん汁 鰯の煮つけ 菜の花のごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそパワー 青菜のたくあん和え	ご飯 わなかスープ 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ みかん	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ じゃがいものクリーム煮 角切りサラダ ぶどうゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉の卵とじ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳	
夕食	ひじきご飯 すまし汁 鰯の味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ りんご	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の商座ソース 麻婆豆腐 ツナと白菜の中華和え カットマンゴー	◎鶏肉とほうれん草のパスタ ◎ギンジブライフ 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ みかん	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ じゃがいものクリーム煮 角切りサラダ ぶどうゼリー	ご飯 コンソメスープ スープ 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳		



『備蓄食品』 今月の献立

11月18日（土）は、合同防災訓練を行います。非常時のために備蓄している食品を使用し夕食に提供します。



☆ お知らせ ☆

◎11月4日（土）手作りおやつは★「パンナコッタフルーツソース」、18日（土）「から揚げ＆ボテト」を提供します。

◎11月26日(日) ★誕生日ケーキは「ダブルチーズケーキ」を提供します。
◎11月の検食当番は『くるみ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。

および平日の夕食各1食が対象です。



11月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択値で「ゆく」と「パン」を選んでおき

エネルギー 2,176kcal
 タンパク質 92.9g
 脂質 63.6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方
エネルギー-2, 189 kcal

9 g