

令和6年11月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
					1 日	2 日	3 日
朝食					ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツソテー 温泉卵 牛乳	※ダブルソフト ※ご飯 ポトフ 豆腐野菜ハンバーグ 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 ツナと白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳
昼食					ご飯 ワンタンスープ 鶏のバーコンマヨ焼き 豚ニラ炒め 白菜の中華和え ジョアブレン	【合同防災訓練】 おにぎり 豚汁・果物缶 野菜ジュース缶 【手作りおやつ】たこ焼き	※肉うどん ※ご飯・豚肉の生姜焼き・すまし汁 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					※スパゲッティハヤシソース ※バターライスハヤシソース オクラのスープ 豆腐の野菜あん 5色サラダ カットマンゴー	ご飯 わかめスープ 油淋鶏（ゆりりんち） 麻婆豆腐 ベーコンドレッシングサラダ 牛乳プリン	ご飯 じゃがコーンスープ 鶏のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉とお餅の卵とじ かぼちゃしゅうまい しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときのこのソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ じゃが芋のクリーム煮 アスパラのガーリックソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豆 ハムと小松菜のソテー 温泉卵 牛乳	※ミルクパン ※ご飯 ポテトのスープ 豚肉と玉ねぎの炒め物 コーンサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 豚肉と豆腐の煮物 納豆 牛乳
昼食	ねぎとろ丼 すまし汁 豆腐入り松風焼き 南豆と人参の煮物 ささみときゅうりの梅あえ	ご飯 中華風スープ 家常豆腐 さつま芋のごまだれ もやし中華和え	やきとり丼 すまし汁 煮し波特 小松菜の和え物 ミニトマトと赤パプリカ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ ジョアマスカット	ご飯 すまし汁 鶏肉のお好みソース 厚揚げのバターしょうゆ炒め ちくわと菜の花の和え物 ヨーグルト	※スパゲッティカルボナーラ ※ご飯・スズキのムニエル コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ ヨーグルト
夕食	ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ 梅ゼリー	チキンカレー すまし汁 豚肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーのサラダ りんご	※エビトマトクリームパスタ ※エビパスタ カリフラワーのスープ メンチカツ ツナときゅうりの和え物 ペクシーみかん	ご飯 青梗菜のスープ 花しゅうまい もやしの中華炒め ツナとわかめの和え物 ミックスフルーツ	※あんかけしょうゆ炒め（豚肉） ※中華丼（豚肉）・スー 甘辛ポテト きゅうりと大根のピリ辛 ダイズゼリーみかん	ご飯 コーンスープ 鶏の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ 梨	ご飯 すまし汁 豚肉ラビョットソース さつま揚げと野菜の煮物 チョレギサラダ 寒天フルーツ
	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き 韓国のか 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏団子のコンソメ煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 鶏肉と大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ だらのトマト煮 ハムとほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナともやしの炒め 温泉卵 牛乳	※ロールパン ※ご飯 カレースープ ジャーマンポテト 卵とアスパラのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	鶏の二色丼 ワンタンスープ 青のりポテト ハンサンスー	ご飯 お餅の煮つけ 長芋のみそグラタン 菜の花のおひたし	ご飯 すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	ご飯 卵チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いかのサラダ 【おやつ】モンブラン風	※カレーうどん ※ドライカレー・すまし汁 南瓜煮 ほうれん草サラダ ジョアブルーベリー
夕食	きつねご飯 かきたま汁 鮭の野菜あん 鶏肉と人参の含め煮 小松菜のおひたし みかん	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆なす ツナと白菜の中華和え カットパン	※彩り野菜のトマトパスタ ※チキンライス野菜添え 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ パパロアパン	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ ポテトのカレー煮 角切りサラダ みかん	※海鮮焼きそば（ビーフカレー） ※ご飯・海鮮炒り卵（ビーフカレー） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみとアスパラの和え物 ダイズゼリーみかん	ご飯 中華風スープ 酢豚 卵豆腐のかにかまかけ 大根の中華和え ダイズゼリーみかん	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コンソメ マカロニサラダ ミックスフルーツ
	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉といんげんの炒め物 肉詰めいなり煮 しらす干し 牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ ツナとキャベツのソテー バナナ 牛乳	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 野菜スープ 鶏肉とキャベツの卵とじ 煮し野菜カレー バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま炒め 温泉卵 牛乳	※こどもパン ※ご飯 なすのスープ ソーセージエッグ みかん入りサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉の卵寄せ 小松菜とコーンのソテー 納豆 牛乳
昼食	ご飯 野菜とソーセージのスープ 鮭のクリームソース じゃが芋ガーリック炒め 野菜マリネ	ご飯 焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめと白菜の中華和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ツナとブロッコリーの和え物 アロエみかん	ご飯 かき玉スープ さばの照り焼き 肉団子とがんもの煮物 菜の花と白菜のからし和え	ご飯 すまし汁 煮し鮭の野菜あん 豆腐のミートソース オクラとひじきの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え 牛乳プリン	※タンメン ※ご飯・肉野菜炒め・スー もち米シュウマイ かにかまときゅうりの三杯酢 【誕生日】スフレチーズケーキ
夕食	シシユージ すまし汁 豚肉の香味ソース 春雨サラダ（サバコ） あんみつ	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ ダイズゼリーみかん	※麻婆ラーメン ※ご飯・麻婆豆腐・春雨スープ ※中華風スープ 煮し鶏のチリソース 小松菜と大根のナムル マンゴープリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ 梨	※スパゲッティ ※ご飯 豚肉のトマトソース じゃがコーンスープ コールスローサラダ（ツナ） ミックスフルーツ	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん じゃがポテト炒め 青菜の中華和え みかん	ご飯 大豆入り野菜スープ チキンカツタタキソース きのこの野菜のソテー ポテトサラダ ピーチゼリー
	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	
朝食	ご飯 みそ汁 だらの卵とじ ほうれん草しゅうまい のり佃煮 牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮 ミニポテト バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 豚肉と大根の煮物 煮豆 牛乳	ご飯 大根のスープ ソーセージのケチャップ炒め 鶏肉とアスパラの温揚げ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とがんもの煮つけ ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵 牛乳	※はつみつパン ※ご飯 野菜スープ ミートボールのコンソメ煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 かき玉スープ 鯉のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこのソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	ご飯 鶏肉と豆腐の煮物 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ 白ブドウと納豆の和え物	ご飯 ビーフストロガノフ ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアストロベリー	ご飯 煮寒梅 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐の田楽 わかめと白菜の和え物	
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鮭のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え なめらかプリン	青菜ごはん とろろ昆布汁 鮭のみそ焼き 揚げ野菜 キャベツの昆布和え なめらかプリン	※アスパラとほうれん草の炒め物 ※ベーコンピザ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のしそソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 みかん	※あんかけ焼きそばの具（豚肉） ※中華丼（豚肉） 中華卵スープ スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ ハンバーグ中華あん ツナじゃがいも煮 ほうれん草とみょうしのナムル ダイズゼリーみかん	



『備蓄食品』 今月の献立

11月2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昼食
に提供します。



※ お知らせ ※

- ◎11月2日（土）手作りおやつは★「たこ焼き」、16日（土）「モンブラン風」を提供します。
- ◎11月24日（日）★誕生日ケーキは「スフレチーズケーキ」を提供します。
- ◎11月の検査当番は『すみれ』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。



栄養価【11月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,171kcal
タンパク質	92.2g
脂質	63.0g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー	2,187kcal
タンパク質	89.7g
脂質	60.9g