

# 2020年 11月 予定献立表

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	ご飯/パン すまし汁 がんもの煮付け 青菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ポイルウインナー セロリのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 白菜の煮浸し りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 もやしのソテー ブロッコリーのおかか和え 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ オムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 赤だし 肉じゃが ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉水 ハムとキャベツの炒め物 りんご缶 牛乳
昼食	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・豚肉の香味焼き きのこのスープ ミニポテト トマトとレタスのサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鰯の和風蒸しあん 茄子のしぎ焼き ほうれん草とささみの和え物 オレンジ	ご飯 ごぼうスープ 煮込みハンバーグ 野菜とコーンのソテー グリーンサラダ ジョア	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鰯のピリ辛煮 野菜の金平 チョレギサラダ 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 春雨のソテー 春菊の辛子和え ぶどう缶	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の煮物 わかめの和え物 キウイフルーツ	※選択食 ◎ご飯/黒糖パン 野菜スープ 白身魚のマスタードソース スイートポテト風 トマトと胡瓜のサラダ ミックスフルーツ(手作りおやつ)
夕食	菜飯 味噌汁 さんまの塩焼き 豆腐と卵のソテー いかと胡瓜の酢の物 洋なし缶	ご飯 ザーサイスープ チーズタッカルビ かぶの柚子炊き いんげんのマヨ和え 杏仁豆腐	ご飯 かき玉汁 えびかつ 里芋煮 胡瓜のもろみ和え 柿	ご飯 すまし汁 豚肉ときのこの炒め物 野菜つみれの煮物 小松菜の胡麻和え カットパン	ご飯 ワンタンスープ 鱈の南蛮タルタルソース 春雨のソテー 茄子の香味サラダ 洋なし缶	ハヤシライス カリフラワーのスープ ピーマンのソテー シーザーサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 肉豆腐 かぶの海老そばあん 青菜の柚子浸し 柿
エネルギー(kcal)	2158	2116	2275	2126	2187	2210	2372
たんぱく質(g)	81.2	81.6	80.8	83	80.4	80	82.6
脂質(g)	62.8	61	60.3	58.1	61.1	59.8	61.4

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	ご飯/パン チキンボール煮 アスパラのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 青菜のツナ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 いわしの蒲焼き おろし和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 炒り豆腐 もやしの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン クラムチャウダー 豆サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ウインナーといんげんの炒め物 和風サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ トマトオムレツ 白菜のソテー バナナ 牛乳
昼食	※選択食 ◎五目にゅう麺 ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の葱胡麻焼き ちくわの磯部揚げ ほうれん草の白和え 洋なし缶	ご飯 大根のスープ 鰯のムニエルマトソース 南瓜のグラッセ 花野菜サラダ カルシウムジュース	ご飯 味噌汁 チキンカツのさつと煮 茄子の詰め煮 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・白身魚のチーズ焼き エリンギのスープ さつま芋のバター煮 ツナサラダ のむヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 鶏肉のピリ辛焼き ビーフンの炒め物 青菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	ご飯 ほうれん草のスープ ポークソテーオニオンソース にんじんしりしり コーンサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鰯のたらこ焼き にんじんの詰め煮 即席漬け 柿
夕食	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ぜんまいの炒め煮 キャベツの和え物 ぶどうゼリー	ご飯 中華風スープ 豚肉のこちジャン炒め 湯豆腐 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 コーンポタージュ きのこのキッシュ 野菜とコーンのソテー 野菜サラダ 繊維ゼリー(もも)	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜煮 れんげの金平 白菜のお浸し ぶどう缶	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎焼き肉 ◎鮭フライ かぶと椎茸の詰め煮 春菊の磯和え キウイフルーツ	ご飯 豚汁 赤魚の煮付け 揚げだし豆腐 小松菜の和え物 洋なし缶	ご飯 わかめスープ 鶏肉のバーベキュー風 切干大根 じゃこサラダ ダイスゼリー(りんご)
エネルギー(kcal)	2198	2268	2186	2303	2279	2212	2148
たんぱく質(g)	80.1	84.4	83.8	81.5	83.6	85.3	81.4
脂質(g)	63.8	61.9	61.7	61.8	63.3	61.6	59.2

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 三色野菜のおかか和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン かき玉スープ ウインナーのケチャップ炒め コーンスローサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き かぶのそぼろ煮 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ ミモザサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ちくわと野菜の炒め煮 ツナと花野菜のサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳
昼食	※選択食 ◎オムそば ◎ご飯・豚肉の味噌焼き 冬瓜のスープ しゅうまい 中華サラダ カットマンゴー(誕生日ケーキ)	ご飯 なめこ汁 鶏肉の塩麴焼き ごぼうと白滝の利休煮 もやしの和え物 ぶどう缶	ビーフカレー 野菜スープ ほうれん草のバター炒め 角切りサラダ りんご	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鰯の生姜焼き 揚げ茄子 青菜のわさび和え 柿	ご飯 すまし汁 鶏つくねバーグ 大根とさつま揚げの煮物 キャベツの柚子和え もも缶	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け もやしの炒め物 ひじきの和え物 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鰯の三色巻き 冬瓜と芋の煮物 二色和え 繊維ゼリー(りんご)
夕食	茶飯 おでん ふきの炒り煮 いんげんの昆布和え ミックスフルーツ	ご飯 トマトスープ 白身魚のきのこソース マッシュポテト 冷しやぶサラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の照り煮 厚揚げの炒め煮 胡瓜のゆかり和え 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 春雨スープ 豚肉の細切り炒め 南瓜煮 中華風サラダ のむヨーグルト	ご飯 ポタージュ 白身魚のピカタ アスパラとベーコンのソテー フレンチサラダ カットパン	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の中華炒め 大学芋 春雨の和え物 カットマンゴー	ご飯 すまし汁 蒸し鮭の野菜あん 茄子の炒め物 帆立と大根のサラダ ヨーグルト
エネルギー(kcal)	2325	2233	2250	2151	2210	2293	2192
たんぱく質(g)	82.6	82.3	82.8	80.6	80.6	80.3	81.7
脂質(g)	63.7	62.3	62.7	62	57.3	60.8	62.2

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 春菊の胡麻和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ チーズオムレツ 海老サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 いんげんの炒め煮 青菜のじゃこ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 里芋のそぼろあん りんご缶 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 アスパラとウインナーの炒め物 春菊の白和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 小松菜のスープ ベーコン巻きエッグ 大根サラダ バナナ 牛乳
昼食	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・鰯のムニエル コンソメスープ チキンナゲット セロリと胡瓜のサラダ ジョア	ご飯 きのこ汁 豚肉のカレーソテー 南瓜と切り昆布の煮物 青菜のおかか和え ダイスゼリー(梨)	鮭ちらし 味噌汁 焼き豆腐の生姜煮 しその実和え みかん	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・かき玉スープ・豚肉の炒め物 春巻き 胡瓜のピリ辛和え 杏仁豆腐	ご飯 赤だし 五目蒸し卵 銀あん 茄子とちくわの炒め煮 白菜の和え物 カルシウムジュース	ご飯 鰯の黄金焼き 鶏団子のスープ チーズ入りサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風揚げ煮 芋きんとん ほうれん草の辛子和え 洋なし缶
夕食	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの炒め物 めかぶ和え りんご	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 五日金平 トマトのサラダ キウイフルーツ	ご飯 オニオンスープ チキンソテー ほうれん草の炒め物 ツナマカロニサラダ ミックスフルーツ	ご飯 すまし汁 鯖の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 ブロッコリーのマヨ和え ぶどう缶	※選択食 ご飯 中華風スープ ◎鰯のチリソースかけ ◎中華盛り合わせ かぶと厚揚げの炊き合わせ パンパンジー パン缶	ご飯 ザーサイスープ 煮豚 冬瓜のくず煮 中華風和え物 柿	ご飯 かき玉汁 鯖の南部焼き 青菜のソテー ちくわのサラダ フルーツ入りヨーグルト
エネルギー(kcal)	2176	2182	2206	2227	2281	2174	2272
たんぱく質(g)	82.7	83.6	82.5	82.4	85.2	83	82.3
脂質(g)	62.2	61.7	61.5	64.4	60.8	62.9	63.1

	29日(日)	30日(月)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 白菜とかまぼこの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 ブロッコリーのお浸し 黄桃缶 牛乳
昼食	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・鰯の煮付け すまし汁 豆腐しゅうまい 帆立と胡瓜の酢の物 りんご	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ じゃが芋の金平 レタスのサラダ ヨーグルト
夕食	ご飯 中華風コーンスープ ブルコギ 春雨と海老の炒め物 いんげんの胡麻ドレッシング 繊維ゼリー(もも)	ご飯 味噌汁 鰯のから揚げ 大根の炒め煮 菜種和え みかん
エネルギー(kcal)	2151	2178
たんぱく質(g)	80.4	83.3
脂質(g)	64.7	56.9

【11月の予定】

7日(土) 手作りおやつ  
間食にどら焼き栗添えを提供します。

15日(日) 誕生日会  
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪

【選択食】  
12日(木) 夕食  
(A) 焼き肉  
(B) 鮭フライ  
26日(木) 夕食  
(A) 鰯のチリソースかけ  
(B) 中盛り合わせ  
※選択食の入力はお早めに!

19日(木)にひかりユニットで出張調理を行います♪

11月の検食当番は「あさひユニット」です。

### ミネラルの基礎知識

ミネラルは、体の構成成分となったり、機能を調整したりする必須の栄養素です。ミネラルのうち、カルシウムやリン、マグネシウムなどは、骨や歯など体の組織をつくります。ナトリウム、カリウム、リンなどは体液に溶けて浸透圧の調整、PHのバランス、神経の伝達に働きます。マグネシウム、マンガン、銅、亜鉛などは酵素の成分となって代謝を進める働きをしています。

ミネラルは体内で合成することができないので、食品からバランスよくとることが重要です。

日本では、カルシウムや鉄、亜鉛の不足が目立ち、対照的にナトリウムの過剰症が懸念されています。生活習慣病予防の観点からも適量摂取が望まれます。

食事について、困ったことや疑問に思ったことがあれば、是非、栄養士に相談して下さい。



11月平均	エネルギー(kcal)	2220
	たんぱく質(g)	82.2
	脂質(g)	61.6