

2024 年

1 1 月 予 定 献 立 表

	1 日 (金)	2 日 (土)	3 日 (日)	4 日 (月)	5 日 (火)	6 日 (水)	7 日 (木)
朝 食	ご飯/パン 高野豆腐と野菜炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン オムレツクリームソース カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ フルーツミックス 牛 乳
昼 食	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し	ご飯 白身魚のフライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	つけうどん めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 かれいの南蛮漬け 冬瓜と揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物
夕 食	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しる菜としめじの和え物 きなマングエ	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しる菜のしらす和え 青りんごゼリー	ご飯 家常豆腐 里芋の煮ころがし キャベツの錦糸和え お米のムース	ご飯 鯖の生姜焼き マカロニとウインナーのコンソメ煮 オクラの土佐和え ヨーグルト	＜麺禁＞蒸し鶏の葱ソース ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋マヨネーズ とけないアイス	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング オレンジゼリー	ご飯 鯖の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 ごまプリン
エネルギー (kcal)	2097	2120	2124	2177	1898	2115	2083
たんぱく質 (g)	79.9	80.2	78.7	80.6	77.6	79.1	75
脂質 (g)	48.1	55.4	55.4	61.1	48.8	50.3	56.5

	8 日 (金)	9 日 (土)	1 0 日 (日)	1 1 日 (月)	1 2 日 (火)	1 3 日 (水)	1 4 日 (木)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳	ご飯/パン 海老と野菜の卵とじ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳
昼 食	ご飯 筑前煮 千草蒸し 小松菜の辛子和え	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鯖の西京焼き 白菜と魚肉ソーセージの中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	焼きうどん 里芋のツナの煮物 白菜の土佐酢和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉のもやし炒め 厚揚げと茄子の煮物 小松菜とえのきの和え物	ご飯 赤魚の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 すきやきコロッケと帆立フライ 金平ごぼう いんげんと魚肉ソーセージのサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング
夕 食	ご飯 鯖の柚子香焼き 冬瓜と海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ プリン	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え いちごムース	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ ピーチゼリー	＜麺禁＞親子煮 ご飯 鯖の塩焼き くずし豆腐の味噌煮 小松菜のおかか和え グレープゼリー	ご飯 豆腐のふわふわ揚げ 豆板の煮物 ブロッコリーのツナ和え 卵とうふ	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え ヨーグルト	ご飯 赤魚の照り焼き 里芋の味噌そぼろ煮 青梗菜和え いちごゼリー
エネルギー (kcal)	2154	2133	2175	1971	2156	1978	2169
たんぱく質 (g)	80.8	80.6	81	79.5	81.7	78.8	76.5
脂質 (g)	54.4	55.8	51.4	56.1	63.5	42.5	50.7

	1 5 日 (金)	1 6 日 (土)	1 7 日 (日)	1 8 日 (月)	1 9 日 (火)	2 0 日 (水)	2 1 日 (木)
朝 食	ご飯/パン だし巻き卵とさつま芋煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットパイ 牛 乳
昼 食	ご飯 吸い物 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのそぼろ煮 りんごゼリー	ご飯 鰯の梅しそフライ 豆腐のかに煮物 小松菜のナムル	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き れん根の炒り煮 カリフラワーの梅風味 オレンジゼリー	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 味噌汁 友禅豆腐 里芋の煮ころがし ほうれん草の錦糸和え	ご飯 魚の磯部揚げ れん根の甘辛煮 春雨の酢の物	ご飯 ポークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト
夕 食	ご飯 鶏肉の治部煮 ブロッコリーのあんかけ 大根の胡麻風味 ココアムース	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとえのきのおかか和え オレンジゼリー	ご飯 豆腐グラタン 鶏肉と大根煮 キャベツの菜種和え ピーチゼリー	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル バナナムース	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの炒り煮 小袋ウスターソース グレープゼリー	ご飯 鶏団子の味噌煮 ほうれん草ともやしのソテー 大根のツナ和え いちごゼリー	ご飯 千草焼き ごぼうとピーマンの金平 しる菜とちくわの胡麻酢和え お米のムース
エネルギー (kcal)	2198	2094	2064	2148	2071	2105	2173
たんぱく質 (g)	79.9	78.6	80.3	80.1	80	74	80
脂質 (g)	51.6	50.8	43.1	59.1	45.6	44.1	60.3

	2 2 日 (金)	2 3 日 (土)	2 4 日 (日)	2 5 日 (月)	2 6 日 (火)	2 7 日 (水)	2 8 日 (木)
朝 食	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん ふりかけ フルーツミックス 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットパイ 牛 乳	ご飯/パン 具沢山スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳
昼 食	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しる菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 鯖のムニエル ポテのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 白菜の柚子風味	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング	つけうどん めんつゆ 豆腐の海老くずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト
夕 食	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え オレンジゼリー	＜麺禁＞豚肉の温しゃぶ ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 ごまプリン	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え ピーチゼリー	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え いちごムース	＜麺禁＞手作りおやつ ご飯 鯖の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンサー プリン	＜麺禁＞赤魚の照り焼き ご飯 肉野菜炒め しる菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 グレープゼリー
エネルギー (kcal)	2017	2006	2158	1967	2073	2379	1888
たんぱく質 (g)	79.9	83.3	80.8	81.1	80.2	83.2	73.6
脂質 (g)	41.1	49.4	54.6	43.4	48.2	63.1	43.6

	2 9 日 (金)	3 0 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げおろし煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛 乳
昼 食	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ
夕 食	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2146	2142
たんぱく質 (g)	84.7	78.5
脂質 (g)	55.1	57

【11月の予定】

20日(水) 出張調理
はやぶさユニットで行います♪



27日(水) 手作りおやつ
南瓜蒸しパンを提供します。

検食当番は「あさひユニット」です。



ブロッコリーの栄養について

心身の調子を整えるビタミンB1、B2、C、葉酸のほか、皮膚や粘膜の保護に役立つβカロテンなどもバランスよく含んでいます。とくにビタミンCの含有量は抜群で、レモンの約2倍、キャベツの3倍とされます。βカロテンとビタミンCを同時にとれるブロッコリーは、美肌づくり、風邪予防に最適です。

<旬>

11月～3月



<選び方>

つばみが小さく粒がそろっていて詰まっているものがよいです。

<保存方法>

ポリ袋に入れるかラップに包んで野菜室に立てて保存するとよいです。

<上手な食べ方>

βカロテンは脂溶性なので、油を使った調理がおすすめです。



11月 平均	エネルギー (kcal)	2099
	たんぱく質 (g)	79.6
	脂 質 (g)	52.0