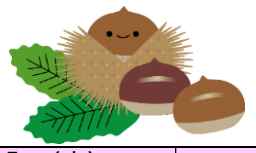
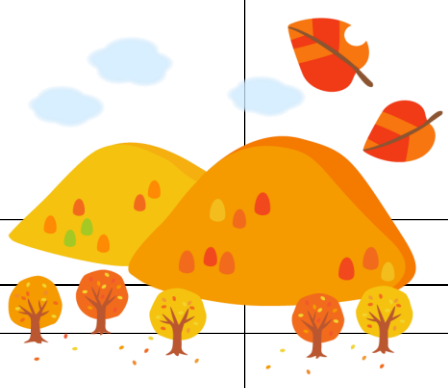
11月 月間献立表



	11月2日(月)	11月 3日(火)	11月 4日(水)	11月 5日(木)	11月 6日(金)	11月 7日(土)
昼食	米飯　110g	米飯　110g	オムライス	米飯　110g	秋の味覚ご飯	醤油ラーメン
	たらの野菜あんかけ	焼き豆腐の中華炒め	菜の花サラダ	ぶりの照り煮	鯖の塩焼き	焼餃子
	大豆とひじき煮	もやしサラダ	フルーツ	肉じゃが	がんもの煮付	小松菜のなめ茸和え
	フルーツ	フルーツ	コンソメスープ	キャベツのゆかり和え	フルーツ	フルーツヨーグルト
	味噌汁	中華スープ		味噌汁	豚汁	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 400 蛋白質 21.5 脂質 8.5 炭水化物 64.8 水分 351.8 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 蛋白質 21.2 脂質 19.5 炭水化物 58.7 水分 407.5 食塩相当 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413 蛋白質 13.9 脂質 12.4 炭水化物 63.8 水分 361.2 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472 蛋白質 22.2 脂質 18.3 炭水化物 60.6 水分 332.7 食塩相当 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 蛋白質 25.0 脂質 18.4 炭水化物 69.7 水分 391.6 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 蛋白質 23.4 脂質 19.4 炭水化物 75.1 水分 522.7 食塩相当 3.8
３時	りんごのケーキ	水ようかん芋	バニラババロア	吹雪まんじゅう・おかき	マンゴーゼリー	バウムクーヘン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 180 蛋白質 2.9 脂質 8.5 炭水化物 24.0 水分 33.7 食塩相当 0.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88 蛋白質 1.2 脂質 0.1 炭水化物 20.8 水分 38.4 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 116 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 22.5 水分 68.6 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 119 蛋白質 1.6 脂質 2.9 炭水化物 16.1 水分 9.6 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 112 蛋白質 1.4 脂質 6.2 炭水化物 12.8 水分 2.6 食塩相当 0.0
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 蛋白質 24.4 脂質 17.0 炭水化物 88.8 水分 385.5 食塩相当 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 蛋白質 22.4 脂質 19.7 炭水化物 79.4 水分 445.9 食塩相当 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 蛋白質 16.3 脂質 14.2 炭水化物 86.4 水分 429.9 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 蛋白質 23.8 脂質 21.1 炭水化物 76.6 水分 342.3 食塩相当 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 蛋白質 25.0 脂質 18.5 炭水化物 81.4 水分 451.6 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 蛋白質 24.8 脂質 25.6 炭水化物 87.9 水分 525.3 食塩相当 3.9
	11月9日(月)	11月 10日(火)	11月 11日(水)	11月 12日(木)	11月 13日(金)	11月 14日(土)
昼食	米飯　110g	ちらし寿司	米飯　110g	豚丼	米飯　110g	米飯　110g
	ハンバーグデミソース	筑前煮	カレイの味噌焼き	オクラのおかか和え	ロールキャベツコンソメ煮	赤魚のみぞれ煮
	マカロニサラダ	ほうれん草の和え物	厚揚げの炒め煮	フルーツ	菜の花と卵のソテー	明太ポテトソテー
	フルーツ	清汁	フルーツ	味噌汁	フルーチェ	いんげんの和風マヨ和え
	コンソメスープ		清汁		トマトスープ	味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 蛋白質 17.4 脂質 19.7 炭水化物 79.3 水分 305.9 食塩相当 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 蛋白質 21.7 脂質 10.5 炭水化物 68.7 水分 322.9 食塩相当 2.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 蛋白質 20.7 脂質 12.0 炭水化物 59.9 水分 344.7 食塩相当 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 417 蛋白質 16.6 脂質 12.6 炭水化物 62.9 水分 352.5 食塩相当 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 425 蛋白質 14.3 脂質 13.3 炭水化物 56.4 水分 393.6 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 蛋白質 19.1 脂質 16.5 炭水化物 58.8 水分 364.5 食塩相当 2.8
３時	マスカットゼリー	しっとりプチケーキ	キャラメルプリン	スイスロール	抹茶ケーキ	あずきミルクババロア
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 123 蛋白質 2.1 脂質 7.0 炭水化物 13.5 水分 12.9 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88 蛋白質 2.1 脂質 1.7 炭水化物 16.2 水分 59.3 食塩相当 0.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 107 蛋白質 1.7 脂質 4.3 炭水化物 15.4 水分 0.0 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 189 蛋白質 3.1 脂質 9.9 炭水化物 22.4 水分 20.2 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 84 蛋白質 2.4 脂質 1.8 炭水化物 14.4 水分 55.6 食塩相当 0.1
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 蛋白質 17.5 脂質 19.7 炭水化物 91.0 水分 366.0 食塩相当 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 蛋白質 23.8 脂質 17.5 炭水化物 82.3 水分 335.8 食塩相当 3.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 蛋白質 22.8 脂質 13.6 炭水化物 76.2 水分 404.0 食塩相当 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 蛋白質 18.3 脂質 16.9 炭水化物 78.3 水分 352.5 食塩相当 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 蛋白質 17.5 脂質 23.2 炭水化物 78.8 水分 413.8 食塩相当 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 蛋白質 21.5 脂質 18.3 炭水化物 73.2 水分 420.1 食塩相当 2.9
	11月16日(月)	11月 17日(火)	11月 18日(水)	11月 19日(木)	11月 20日(金)	11月 21日(土)
昼食	米飯　110g	ポークカレー	米飯　110g	米飯　110g	たぬきそば	米飯　110g
	鰺ﾌﾗｲとほたて風味ﾌﾗｲ	ほうれん草のソテー	麻婆豆腐	白身魚のねぎソース	切干大根の煮物	鶏肉のピザ風焼き
	里芋と鶏肉煮	カリフラワーサラダ	かに焼売	ブロッコリーマヨサラダ	菜の花としらすの酢みそ和え	アスパラサラダ
	いちごヨーグルト	フルーツ	もやしナムル	漬物	フルーツ	フルーツ
	味噌汁		ワンタンスープ	フルーツ		コンソメスープ
				味噌汁		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 蛋白質 19.7 脂質 17.1 炭水化物 75.2 水分 358.1 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 蛋白質 20.3 脂質 21.6 炭水化物 73.9 水分 262.9 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 蛋白質 23.4 脂質 22.2 炭水化物 61.1 水分 376.3 食塩相当 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 蛋白質 20.8 脂質 15.8 炭水化物 58.4 水分 366.7 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 蛋白質 20.0 脂質 13.7 炭水化物 77.3 水分 405.5 食塩相当 3.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 蛋白質 24.5 脂質 11.4 炭水化物 57.9 水分 360.0 食塩相当 1.7
３時	カスタードクレープ	紅茶とﾏｰﾏﾚｰﾄﾞの蒸しパン	ロールケーキチョコ	かぼちゃババロア	チョコプリン	コーヒーゼリー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 58 蛋白質 0.9 脂質 3.5 炭水化物 5.7 水分 0.0 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 91 蛋白質 1.6 脂質 0.8 炭水化物 20.1 水分 21.2 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 81 蛋白質 2.4 脂質 1.4 炭水化物 14.7 水分 55.9 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 64 蛋白質 1.6 脂質 1.1 炭水化物 1.2 水分 52.8 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 98 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 15.0 水分 65.0 食塩相当 0.0
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 蛋白質 20.6 脂質 20.5 炭水化物 80.9 水分 358.1 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 蛋白質 22.0 脂質 22.4 炭水化物 94.0 水分 284.1 食塩相当 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 蛋白質 24.7 脂質 26.1 炭水化物 75.0 水分 376.3 食塩相当 2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 蛋白質 23.2 脂質 17.2 炭水化物 73.0 水分 422.6 食塩相当 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 蛋白質 21.5 脂質 14.8 炭水化物 78.5 水分 458.3 食塩相当 3.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 蛋白質 25.0 脂質 15.6 炭水化物 72.9 水分 425.0 食塩相当 1.8
	11月23日(月)	11月 24日(火)	11月 25日(水)	11月 26日(木)	11月 27日(金)	11月 28日(土)
昼食	鶏と山菜の炊き込みご飯	米飯　110g	米飯　110g	米飯　110g	米飯　110g	米飯　110g
	おでん	鰆の幽庵焼き	赤魚の生姜煮	やわらかミートローフ	豚肉の塩ダレ炒め	揚げ出し豆腐
	金平ごぼう	五目炒り卵	茄子の和風和え	いんげんとえびのソテー	南瓜サラダ	肉詰めいなりの煮物
	オクラの和え物	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	白菜のサラダ
	フルーツ	味噌汁	漬物	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 蛋白質 18.8 脂質 11.8 炭水化物 73.7 水分 242.0 食塩相当 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 蛋白質 24.1 脂質 15.3 炭水化物 62.3 水分 329.2 食塩相当 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 蛋白質 20.2 脂質 11.9 炭水化物 62.3 水分 333.8 食塩相当 2.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 蛋白質 23.0 脂質 15.8 炭水化物 69.9 水分 376.6 食塩相当 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 蛋白質 20.3 脂質 24.6 炭水化物 69.9 水分 391.3 食塩相当 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 蛋白質 15.1 脂質 24.9 炭水化物 59.6 水分 372.3 食塩相当 3.2
３時	まんじゅう・おかき	抹茶ババロア	どらやき(ずんだあん)	マンゴーゼリー	やわらか杏仁豆腐	リングドーナツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 139 蛋白質 1.9 脂質 2.8 炭水化物 20.8 水分 12.4 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 113 蛋白質 3.0 脂質 1.9 炭水化物 21.1 水分 63.4 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47 蛋白質 0.0 脂質 0.0 炭水化物 11.7 水分 60.0 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 84 蛋白質 2.3 脂質 1.2 炭水化物 16.1 水分 68.4 食塩相当 0.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 104 蛋白質 1.7 脂質 5.4 炭水化物 12.2 水分 4.9 食塩相当 0.2
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 蛋白質 20.8 脂質 14.5 炭水化物 94.5 水分 254.4 食塩相当 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 蛋白質 27.2 脂質 17.1 炭水化物 83.4 水分 392.5 食塩相当 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 蛋白質 22.9 脂質 13.2 炭水化物 85.5 水分 346.4 食塩相当 3.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 蛋白質 23.0 脂質 15.8 炭水化物 81.6 水分 436.6 食塩相当 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 蛋白質 22.6 脂質 25.9 炭水化物 86.0 水分 459.6 食塩相当 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 蛋白質 16.8 脂質 30.3 炭水化物 71.8 水分 377.2 食塩相当 3.4
	11月30日(月)					
昼食	米飯　110g					
	親子煮					
	青菜のピーナッツ和え					
	フルーツ					
	味噌汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 蛋白質 21.1 脂質 14.3 炭水化物 63.8 水分 371.1 食塩相当 2.2					
３時	いちごプリン					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 64 蛋白質 1.2 脂質 0.9 炭水化物 14.6 水分 52.8 食塩相当 0.1					
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 蛋白質 22.3 脂質 15.2 炭水化物 78.4 水分 423.9 食塩相当 2.2