

常食献立だより 2024年11月 ◇①◇



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|---|---|--|---|--|---|---|
| 日付 | | | | | | 2 | 3 |
| 朝 昼 お 夕 栄養価 | | | | | 御飯 ポロニアソーセージ 白菜と平天の塩レモンレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 絹揚げの鶏そぼろ煮 もやしと油揚げの白ごま和え 味噌汁 漬物 牛乳 | りんごジャムパン ほうれん草のオムレツ スープ仕立て 乳酸菌飲料 |
| | | | | | 御飯 豚肉とキャベツの和風炒め 金平ごぼう 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁 | 御飯 ホッケの塩麴焼き れんこんとちくわの煮物 キャベツの和風ドレサダ 豚汁 | 御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 中華スープ 杏仁豆腐 |
| | | | | | パウムクーヘン | 手作りパバロア(紅茶風味) | ママン |
| | | | | | 麦ごはん 千草蒸し とろろ 味噌汁 | 御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 味噌汁 | 御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁 鯛味噌 |
| | | | | | エネルギー:1,596kcal 蛋白: 54.6g 脂質: 51.2g 鉄: 8.48mg 食塩: 8.11g Ca:1,282mg | エネルギー:1,651kcal 蛋白: 73.8g 脂質: 51.1g 鉄: 10.14mg 食塩: 7.71g Ca:1,057mg | エネルギー:1,467kcal 蛋白: 56.4g 脂質: 34.6g 鉄: 6.15mg 食塩: 6.44g Ca:502mg |
| 日付 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 | 御飯 鶏肉のグリル キャベツと竹輪の大葉ドレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 千草焼き しろなの洋風お浸し 味噌汁 漬物 牛乳 | 御飯 カリフラワーとウインナーのソテ ポテトサラダ 味噌汁 漬物 牛乳 | コーヒークリームパン スクランブルエッグ コンソメスープ ももジュース | 御飯 大豆ミートハンバーグ ブロッコリーのごまドレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁 漬物 牛乳 | たまごサラダパン チキンピカタ クラムチャウダー 乳酸菌飲料 |
| | 御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ コンソメスープ | 大豆のチキンカレー 福神漬け コンソメスープ バナナ | わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物 | 御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁 | 御飯 親子煮 金時豆煮 キャベツの土佐和え 味噌汁 | 御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ | 御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁 パイン缶 |
| お | チョコイス | しっとりどら焼き | ぱりんこ | ロアンヌ | チョコワッフル | ハーベスト | もっちりたい焼きクリーム |
| 夕 | 御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁 | 御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁 | 御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 赤だし | 御飯 寄せ鍋 れんこんの炒め生酢 梅びしお | 御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 味噌汁 | 御飯 さわらの西京焼き 玉子豆腐 すまし汁 | 御飯 蒸し鶏 白菜と豚肉の煮物 味噌汁 のり佃 |
| 栄養価 | エネルギー:1,580kcal 蛋白: 62.8g 脂質: 44.8g 鉄: 10.25mg 食塩: 8.73g Ca:1,430mg | エネルギー:1,391kcal 蛋白: 57.1g 脂質: 34.6g 鉄: 10.70mg 食塩: 8.22g Ca:745mg | エネルギー:1,456kcal 蛋白: 57.4g 脂質: 45.7g 鉄: 7.59mg 食塩: 7.35g Ca:643mg | エネルギー:1,606kcal 蛋白: 73.5g 脂質: 42.8g 鉄: 13.99mg 食塩: 8.16g Ca:1,213mg | エネルギー:1,542kcal 蛋白: 53.5g 脂質: 50.3g 鉄: 6.46mg 食塩: 7.28g Ca:659mg | エネルギー:1,493kcal 蛋白: 62.0g 脂質: 50.5g 鉄: 9.83mg 食塩: 6.93g Ca:350mg | エネルギー:1,624kcal 蛋白: 71.1g 脂質: 45.7g 鉄: 11.57mg 食塩: 9.70g Ca:936mg |



常食献立だより 2024年11月 ◇②◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-----|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 日付 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 朝 | 御飯 照り焼き風肉団子 ブロッコリーのおから和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 かに玉 ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁 漬物 牛乳 | 御飯 擬製豆腐 ひじきと鶏肉の炒め煮 味噌汁 漬物 牛乳 | 紅茶蒸しパン 野菜ミンチ巻き スープ仕立て ココア | 御飯 ハムチーズピカタ ブロッコリーとちくわのピリ辛和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 納豆 うまい菜とウインナーのソテー 味噌汁 牛乳 | みかんジャムパン ミートオムレツ スープ仕立て 乳酸菌飲料 | |
| 昼 | 海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ | 御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁 みかん缶 | てまり寿司 茶碗蒸し 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁 | 御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし 黄桃缶 | 御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのパンパンドレサラダ 赤だし | 御飯 さけの柚庵焼き キャベツと平天の炒め物 ポテトサラダ すまし汁 | 御飯 豚の生姜煮 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 中華スープ | |
| お | 手作り黒糖まんじゅう | ムースシュー | コーヒーゼリー | シルベース | きんつば | ムーンライト | 手作り抹茶シフォンカップケーキ | |
| 夕 | 御飯 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 味噌汁 | 御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) 味噌汁 | 御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー コンソメスープ | 御飯 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁 鯛味噌 | 御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ すまし汁 | 御飯 クリームチキン 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁 梅びしお | 御飯 銀ひらすのグリル もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁 のり佃 | |
| 栄養価 | エネルギー:1,624kcal 蛋白:71.1g 脂質:45.7g 鉄:11.57mg 食塩:9.70g Ca:936mg | エネルギー:1,586kcal 蛋白:54.7g 脂質:51.4g 鉄:10.67mg 食塩:6.87g Ca:1,037mg | エネルギー:1,524kcal 蛋白:54.9g 脂質:47.5g 鉄:7.52mg 食塩:8.69g Ca:673mg | エネルギー:1,597kcal 蛋白:51.6g 脂質:58.6g 鉄:10.83mg 食塩:6.86g Ca:754mg | エネルギー:1,543kcal 蛋白:62.8g 脂質:37.8g 鉄:8.16mg 食塩:6.75g Ca:1,021mg | エネルギー:1,603kcal 蛋白:66.1g 脂質:52.0g 鉄:9.33mg 食塩:7.12g Ca:745mg | エネルギー:1,447kcal 蛋白:58.3g 脂質:47.1g 鉄:6.69mg 食塩:7.13g Ca:418mg | |
| 日付 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | |
| 朝 | 御飯 チキンナゲット カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 ポテトミンチ巻き うまい菜とちくわの和え物 味噌汁 漬物 牛乳 | 御飯 でんぶ入りだし巻き卵 チンゲン菜のパンパンドレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳 | クリームパン チキンピカタ スープ仕立て 乳酸菌飲料 | | | | |
| 昼 | 麦ごはん さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろ すまし汁 | 駅弁シリーズ(静岡駅) 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁 洋なし缶 | 御飯 ポークチャップ キャベツと鶏肉の炒め物 コンソメスープ マンゴー缶 | かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ | | | | |
| お | マンゴープリン | ぼたぼた焼き | 手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) | もみじまんじゅう | | | | |
| 夕 | 御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 味噌汁 | 御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁 | 御飯 白身魚の山椒煮 かぼちゃの含め煮 味噌汁 | 御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 味噌汁 鯛味噌 | | | | |
| 栄養価 | エネルギー:1,560kcal 蛋白:54.1g 脂質:48.7g 鉄:7.64mg 食塩:7.97g Ca:1,198mg | エネルギー:1,709kcal 蛋白:73.2g 脂質:54.8g 鉄:10.23mg 食塩:8.62g Ca:976mg | エネルギー:1,614kcal 蛋白:64.5g 脂質:47.0g 鉄:7.99mg 食塩:6.10g Ca:1,041mg | エネルギー:1,568kcal 蛋白:50.7g 脂質:44.1g 鉄:4.25mg 食塩:7.86g Ca:440mg | | | | |

常食献立だより 2024年11月 ◇③◇

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | | | | | 22 | 23 | 24 |
| 朝 昼 お 夕 栄養価 | | | | | 御飯 5品目具材の玉子焼き カリフラワーと平天の香味ドレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 納豆 ほうれん草とウインナーのソテー 味噌汁 牛乳 | いちご風味パン チキンピカタ スープ仕立て 乳酸菌飲料 |
| | | | | | 御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 中華スープ パイン缶・白桃缶 | ポークカレー 福神漬け コンソメスープ メロン | 御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁 |
| | | | | | ルマンド | 雪の宿 | ワッフル |
| | | | | | 御飯 ホキの香草ハン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁 | 御飯 おでん 金平ごぼう 味噌汁 梅びしお | 御飯 肉団子の野菜あんかけ 玉子豆腐 味噌汁 のり佃 |
| | | | | | エネ:1,555kcal 蛋白: 64.2g 脂質: 49.0g 鉄: 9.38mg 食塩: 6.75g Ca:645mg | エネ:1,671kcal 蛋白: 63.4g 脂質: 55.6g 鉄: 10.36mg 食塩: 10.34g Ca:1,470mg | エネ:1,454kcal 蛋白: 57.8g 脂質: 52.2g 鉄: 10.54mg 食塩: 6.92g Ca:539mg |
| 日付 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 朝 昼 お 夕 栄養価 | 御飯 スクランブルエッグ キャベツと平天のピーナツドレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 白身魚の厚揚げの煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物 牛乳 | 御飯 いかつみれ チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁 漬物 牛乳 | ミルクパン 大豆と豚肉のカレー炒め ポタージュ ヨーグルト | 御飯 海鮮豆腐ステーキ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳 | 御飯 キャベツとベーコンのソテー チンゲン菜と平天の塩ごま和え 味噌汁 漬物 牛乳 | |
| | 御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 大根のごま酢 味噌汁 | 御飯 ねぎとろ 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁 | 御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) 切干大根の煮物 味噌汁 白桃缶 | 炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 | 御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 中華スープ みかん缶 | 御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁 | |
| | チョコレートケーキ | おやつ盛り合わせ | しっとりどら焼き | 手作りきなこシフォンカップケーキ | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) | 手作りほうじ茶プリン | |
| | 御飯 豚の生姜炒め しろなと鶏肉の炒め物 味噌汁 | 御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 味噌汁 | 御飯 かれいの煮付け もやしと豚肉の炒め物 赤だし | 御飯 蒸し鶏(ごまソース) ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁 鯛味噌 | 御飯 白身魚の味噌煮 やっこ すまし汁 | 御飯 鶏肉のマリネソース焼き 大根とツナの香味ドレサダ 味噌汁 | |
| | エネ:1,774kcal 蛋白: 66.4g 脂質: 67.4g 鉄: 15.56mg 食塩: 7.72g Ca:862mg | エネ:1,616kcal 蛋白: 60.6g 脂質: 53.2g 鉄: 8.58mg 食塩: 7.83g Ca:1,135mg | エネ:1,638kcal 蛋白: 62.1g 脂質: 46.3g 鉄: 7.69mg 食塩: 7.16g Ca:746mg | エネ:1,415kcal 蛋白: 64.3g 脂質: 47.8g 鉄: 7.48mg 食塩: 7.39g Ca:520mg | エネ:1,690kcal 蛋白: 60.5g 脂質: 51.9g 鉄: 6.76mg 食塩: 6.71g Ca:654mg | エネ:1,603kcal 蛋白: 60.2g 脂質: 56.4g 鉄: 8.89mg 食塩: 6.85g Ca:807mg | |

