


常食(御飯食) 献立だより 2023年11月 ◇①◇



| 曜日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   | 日  |
|---|---|--|--|--|--|---|--|
| 日付  | 6   | 7  | 8  | 9  |  |   |  |
| 朝A  | 11月7日(火)昼食<br>『サンマーメン』<br>[神奈川県郷土料理]<br> | 11月9日(木)夕食<br>『寄せ鍋(豚肉)』<br>     | 食パン/ジャム<br>ポテトミンチ巻き<br>白菜と豚肉のスープ<br>エ:318kcal 蛋白:13.0g<br>脂質:13.8g 食塩:1.69g  | 御飯<br>チキンナゲット(ケチャップソース)<br>ブロccoliーのおからサラダ<br>味噌汁(もやし・人参)<br>エ:385kcal 蛋白:14.6g<br>脂質:7.9g 食塩:1.56g                    | 御飯<br>メヌケの山椒煮<br>白菜と平天の麦味噌和え<br>味噌汁(絹揚げ・しろな)<br>エ:361kcal 蛋白:19.0g<br>脂質:5.8g 食塩:1.58g                           | 青菜雑炊(うまい菜)<br>山羊の鶏そぼろ煮<br>いんげんのバジルドレサラダ<br>とう六豆煮<br>エ:322kcal 蛋白:9.1g<br>脂質:8.8g 食塩:1.30g                         | 御飯<br>カニカマ入りだし巻き卵<br>カリフラワーとコーンのアイランドレサラダ<br>味噌汁(しろな・里芋)<br>エ:394kcal 蛋白:12.7g<br>脂質:10.6g 食塩:1.46g          |
|   |   |  | 御飯<br>レモンチキン<br>絹揚げと人参の煮物<br>いんげんとコーンのピーナッツ和え<br>味噌汁(ソーメン)<br>エ:523kcal 蛋白:23.2g<br>脂質:16.5g 食塩:2.32g                | 御飯<br>牛肉のすき煮<br>卵ふくさ焼き<br>キャベツとアスパラのわさび和え<br>味噌汁(ちくわ・わかめ)<br>エ:598kcal 蛋白:24.8g<br>脂質:23.0g 食塩:3.04g                   | 御飯<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>肉金平(牛肉)<br>大根とコーンの香味ドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て<br>エ:526kcal 蛋白:17.1g<br>脂質:16.2g 食塩:2.48g | 御飯<br>鶏肉の塩麴蒸し<br>切干大根とちりめんの煮物<br>キャベツとツナの和風ドレサラダ<br>味噌かきたま汁<br>エ:529kcal 蛋白:25.1g<br>脂質:15.0g 食塩:3.15g            | ゆかり御飯<br>赤魚の煮付け<br>キャベツと鶏肉の炒め物<br>胡瓜のごま酢和え<br>味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)麦白味噌仕立て<br>エ:485kcal 蛋白:25.6g<br>脂質:12.2g 食塩:2.36g |
| サンマーメンは神奈川県横浜市発祥のご当地ラーメンです。サンマーメンは野菜やお肉のあんかけが乗ったラーメンです。名前は中国の方言である広東語で「生馬麵」と書きます。生(サン)には新鮮な、馬(マー)には上に乗せるという意味があるそうです。 | 寄せ鍋は、野菜や魚、肉など好きな具材を好きな味付けで食べられる王道の鍋料理です。元々、寄せ合わせ(余りもの)の食材から作っていたことから「寄せ鍋」という名前が付いたそうです。今回の鍋つゆは醤油ベースです。お肉やつみれなどの具材もお楽しみに。  | 果汁100%ジュース   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 野菜ジュース  |  |
| 夕   |   |  | 御飯<br>白身魚の香草パン粉焼き(和風パターソース)<br>大豆とベーコンのコンソメ煮<br>味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味<br>マンゴー缶<br>エ:506kcal 蛋白:21.5g<br>脂質:16.3g 食塩:1.68g | 御飯<br>ハンバーグ(おろしソース)<br>柾尾煮(とがのおに)<br>玉ねぎとツナのマリネ<br>赤だし(えのき・油揚げ)<br>エ:559kcal 蛋白:17.2g<br>脂質:13.7g 食塩:2.46g             | 御飯<br>豚肉とキャベツの和風炒め<br>一口がんもの煮物<br>味噌汁(大根葉・玉ねぎ)<br>はちみつねり梅<br>エ:523kcal 蛋白:19.6g<br>脂質:21.2g 食塩:2.53g             | 御飯<br>銀ひらすの照り焼き<br>れんこんとちくわの炒め生豚<br>ほうれん草と油揚げの練りごま和え<br>豚汁(豚肉・人参・しいたけ)<br>エ:569kcal 蛋白:26.8g<br>脂質:17.9g 食塩:2.35g | 御飯<br>八宝菜<br>じゃがいもと油揚げの煮物<br>味噌汁(ごぼう・わかめ)<br>杏仁豆腐(黄桃缶添え)<br>エ:516kcal 蛋白:14.8g<br>脂質:12.1g 食塩:2.53g          |
| 計   | エ:1544kcal 蛋白:59.6g<br>脂質:44.8g 食塩:5.42g  | エ:1574kcal 蛋白:56.7g<br>脂質:44.6g 食塩:7.08g   | エ:1509kcal 蛋白:57.0g<br>脂質:47.2g 食塩:6.69g   | エ:1581kcal 蛋白:62.9g<br>脂質:51.5g 食塩:6.93g   | エ:1468kcal 蛋白:55.0g<br>脂質:35.1g 食塩:6.39g   |   |  |
| 日付  | 6   | 7  | 8  | 9  |  |   |  |
| 朝A  | 御飯<br>鶏肉のグリル<br>テンゲン菜と平天のパンパントレサラダ<br>味噌汁(白菜・油揚げ)<br>エ:386kcal 蛋白:14.2g<br>脂質:10.4g 食塩:1.38g                              | 御飯<br>干草焼き<br>いんげんとちりめんの塩ごま和え<br>味噌汁(絹揚げ・大根葉)<br>エ:354kcal 蛋白:14.2g<br>脂質:6.4g 食塩:1.52g                          | 御飯<br>ポロニアソーセージ<br>味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)<br>エ:371kcal 蛋白:10.1g<br>脂質:10.0g 食塩:1.89g  | 御飯<br>玉子焼き<br>マヨサラダ<br>味噌汁(キャベツ・大根葉)<br>エ:399kcal 蛋白:14.5g<br>脂質:9.9g 食塩:1.43g   |  |   |  |
|   | 御飯<br>ミートローフ風(ドミグラスソース)<br>大根といかの塩だしとろみ炒め<br>ブロccoliーの洋風お浸し<br>味噌汁(もやし・白ねぎ)<br>エ:519kcal 蛋白:19.9g<br>脂質:17.0g 食塩:2.30g    | サンマーメン[神奈川県郷土料理]<br>かにシューマイ<br>ミルク寒天(マンゴーソース)<br>エ:470kcal 蛋白:18.2g<br>脂質:14.8g 食塩:3.89g                         | 大豆と鶏肉のスパイスカレー<br>ブロccoliーとツナの香味ドレ和え<br>黄桃缶のピーチジュレ<br>エ:512kcal 蛋白:21.5g<br>脂質:13.4g 食塩:2.09g                         | 御飯<br>白身魚のソテー(コンソメソース)<br>テンゲン菜と絹揚げの炒め煮<br>大根と平天の和え物<br>味噌汁(じゃがいも・もやし)いりこ風味<br>エ:473kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:13.8g 食塩:2.47g |  |   |  |
| お   | 牛乳  | 牛乳   | 果汁100%ジュース   | 牛乳   |  |   |  |
| 夕   | 御飯<br>ホキの揚げ浸し<br>ひじきと豚肉の炒め煮<br>味噌汁(豆腐)いりこ風味<br>キャベツの浅漬け風<br>エ:490kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:15.8g 食塩:2.02g                       | 御飯<br>枝豆がんもの炊き合わせ<br>カリフラワーとベーコンのソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て<br>エ:568kcal 蛋白:16.9g<br>脂質:22.4g 食塩:2.66g | 御飯<br>ホッケの塩麴焼き<br>小松菜と豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(大根・人参)<br>エ:519kcal 蛋白:22.5g<br>脂質:18.1g 食塩:1.84g                     | 御飯<br>寄せ鍋(豚肉)<br>ごぼうの味噌金平<br>さくら漬け<br>エ:532kcal 蛋白:22.9g<br>脂質:17.3g 食塩:3.29g  |  |   |  |
| 計   | エ:1454kcal 蛋白:56.9g<br>脂質:44.8g 食塩:5.95g  | エ:1474kcal 蛋白:50.4g<br>脂質:43.8g 食塩:8.12g   | エ:1490kcal 蛋白:55.3g<br>脂質:45.2g 食塩:5.93g   | エ:1530kcal 蛋白:61.3g<br>脂質:41.3g 食塩:7.28g   |  |   |  |



常食(御飯食) 献立だより 2023年11月 ◇②◇

| 曜日 | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |              |
|----|---|---|--|---|--|--|---|--------------|
| 日付 |   |   |  |   | 10   | 11   | 12  |              |
| 朝A | <p>11月12日(日) 昼食<br/>『ふろふき大根の<br/>なめ茸かけ』</p>  |   |  |   | 御飯<br>つみれ揚げの煮物(白身魚)<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(しろな・白ねぎ)<br>E:379kcal 蛋白:9.8g<br>脂質:6.2g 食塩:1.43g               | 食パン/ジャム<br>プレーンオムレツ(きのこソース)<br>大根と豚肉のカレースープ<br>E:313kcal 蛋白:11.8g<br>脂質:12.2g 食塩:2.13g                           | 御飯<br>かも団子<br>ブロッコリーのおから和え<br>味噌汁(ほうれん草・あさり)<br>E:410kcal 蛋白:15.0g<br>脂質:12.3g 食塩:1.81g                         |              |
| 昼  |   |   |  |   | 親子丼<br>金時豆煮<br>キャベツとちりめんの塩麴トレサラダ<br>味噌汁(ソム・花麴) 白味噌仕立て<br>E:557kcal 蛋白:27.4g<br>脂質:7.4g 食塩:2.79g        | 御飯<br>豚肉の野菜炒め<br>やっこ(醤油)<br>胡瓜とささみの酢の物<br>味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)<br>E:532kcal 蛋白:23.0g<br>脂質:21.1g 食塩:2.07g              | 御飯<br>さばの味噌煮<br>ふろふき大根のなめ茸かけ<br>すまし汁(白ねぎ・人参)<br>フルーツ(パイン缶・みかん缶)<br>E:521kcal 蛋白:18.5g<br>脂質:19.8g 食塩:1.76g      |              |
| お  |   | ふろふき大根の名の由来は、<br>蒸し風呂で息を吹きかけて<br>垢を取ることを風呂吹きと呼<br>んでおり、この料理を食べる<br>ときに冷ます姿が体に息を<br>吹きかける様子と似ているこ<br>とからこの名が付いたそうで<br>す。今回はなめ茸の旨味が<br>味わえるなめ茸かけです。 |  |   |  | 牛乳   | 牛乳  | きな粉プリン<br>緑茶 |
| 夕  |   |   |  |   | 御飯<br>シロガネダラの生姜煮<br>大根と豚肉の炒め物<br>白菜の練りごま和え<br>とろろ汁<br>E:462kcal 蛋白:24.5g<br>脂質:10.7g 食塩:1.89g          | 御飯<br>白身魚のグリル(トマトソース)<br>もやしと鶏肉の炒め物<br>カリフラワーのバジルドレサラダ<br>味噌汁(白菜・わかめ)<br>E:508kcal 蛋白:24.6g<br>脂質:15.9g 食塩:2.13g | 御飯<br>鶏肉の豆鼓蒸し<br>キャベツと小えびの煮浸し<br>玉子豆腐・<br>味噌汁(絹揚げ・しいたけ)<br>E:475kcal 蛋白:22.7g<br>脂質:15.0g 食塩:2.66g              |              |
| 計  |   |   |  |   | E:1468kcal 蛋白:62.8g<br>脂質:25.9g 食塩:6.18g   | E:1541kcal 蛋白:64.2g<br>脂質:42.2g 食塩:6.34g   | E:1499kcal 蛋白:59.2g<br>脂質:51.4g 食塩:6.33g  |              |
| 日付 | 13  | 14  | 15   | 16  | 17   | 18   | 19  |              |
| 朝A | 御飯<br>磯巻き卵<br>いんげんのスローサラダ<br>味噌汁(もやし・大根葉)<br>E:382kcal 蛋白:12.7g<br>脂質:10.7g 食塩:1.68g  | 御飯<br>大豆ミートハンバーグ(野菜ソース)<br>味噌汁(うまい菜・白ねぎ)<br>E:399kcal 蛋白:12.1g<br>脂質:9.8g 食塩:1.62g  | 御飯<br>ハムチーズピカタ<br>もやしの白ごま和え<br>味噌汁(絹揚げ・人参)<br>E:404kcal 蛋白:13.8g<br>脂質:12.9g 食塩:1.54g                      | 御飯<br>ホッケのタレ焼き<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>E:350kcal 蛋白:17.5g<br>脂質:4.6g 食塩:1.35g                            | 御飯<br>野菜ミンチ巻き<br>しろなと油揚げのパンパンドレサラダ<br>味噌汁(さつまいも・キャベツ)<br>E:375kcal 蛋白:11.4g<br>脂質:7.4g 食塩:1.43g        | きのこ雑炊<br>豚肉の和風炒め<br>うまい菜と平天の麦味噌和え<br>フルーツ(カットりんご)<br>E:310kcal 蛋白:11.9g<br>脂質:10.9g 食塩:1.31g                     | 御飯<br>ミートオムレツ<br>白菜とニラの和え物<br>味噌汁(しろな・ごぼう)<br>E:314kcal 蛋白:9.5g<br>脂質:3.7g 食塩:1.47g                             |              |
| 昼  | 稲荷寿司<br>わかめうどん<br>ごぼうと豚肉の炒り煮<br>大根とアスパラの大葉ドレサラダ<br>E:570kcal 蛋白:14.6g<br>脂質:11.3g 食塩:4.40g                                    | 御飯<br>とんかつ(おろしあん)<br>卵の花<br>味噌汁(里芋・白菜)<br>フルーツ(パイン缶・白桃缶)<br>E:576kcal 蛋白:18.2g<br>脂質:17.2g 食塩:1.74g   | 御飯<br>かれいの魚田(白味噌田楽)<br>里芋と豚肉の煮物<br>白菜と大根葉の麴ナムル<br>すまし汁(かまぼこ・わかめ)<br>E:468kcal 蛋白:28.1g<br>脂質:8.6g 食塩:2.44g | 御飯<br>鶏チリ<br>小松菜と焼き豚の炒め物<br>味噌汁(もやし・しめじ)<br>洋なし缶のはちみつジュレ<br>E:601kcal 蛋白:18.5g<br>脂質:22.5g 食塩:1.92g | 御飯<br>さけの若狭焼き<br>大豆煮<br>大根といんげんの香味タレ和え<br>味噌汁(小松菜・人参)<br>E:486kcal 蛋白:24.1g<br>脂質:13.1g 食塩:2.15g       | 御飯<br>白身魚のカツ(レモンタルソース)<br>じゃがいもの鶏そぼろ煮<br>キャベツの塩麴ドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・大根)<br>E:586kcal 蛋白:21.2g<br>脂質:17.3g 食塩:2.22g  | 豚肉の生姜丼<br>大根と油揚げの利休煮<br>ほうれん草となめこのピリ辛和え<br>すまし汁(キャベツ・かまぼこ)<br>E:582kcal 蛋白:21.3g<br>脂質:21.6g 食塩:3.24g           |              |
| お  | 牛乳  | 牛乳  | 果汁100%ジュース   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳  |              |
| 夕  | 御飯<br>赤魚の焼き浸し<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草と平天の塩ごま和え<br>味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)<br>E:499kcal 蛋白:30.4g<br>脂質:11.0g 食塩:2.89g                     | 御飯<br>いわしの山椒煮<br>ふかしじゃがいも(コーン)<br>キャベツとちくわのピーナツドレサラダ<br>味噌汁(豆腐)いりこ風味<br>E:462kcal 蛋白:19.1g<br>脂質:9.7g 食塩:2.42g                                    | 御飯<br>牛肉のオイスターソース炒め<br>黒豆がんもの煮物<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>E:615kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:26.6g 食塩:2.36g         | 御飯<br>擬製豆腐<br>大根と豚肉の金平<br>味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て<br>味噌汁(かぼちゃ)<br>E:488kcal 蛋白:19.4g<br>脂質:13.3g 食塩:2.82g | 御飯<br>肉じゃが(豚肉)<br>やっこ(ねぎ味噌ダレ)<br>ブロッコリーの和え物<br>すまし汁(おくら・花麴)<br>E:561kcal 蛋白:22.6g<br>脂質:16.2g 食塩:2.30g | 御飯<br>クリームチキン<br>一口がんもの煮物<br>玉ねぎとツナのマリネ<br>味噌汁(もやし・わかめ)<br>E:526kcal 蛋白:23.1g<br>脂質:16.7g 食塩:2.14g               | 御飯<br>白身魚のグリル(マリネソース)<br>絹揚げと人参の煮物<br>もやしとちくわの香味ドレサラダ<br>味噌汁(大根葉・人参)<br>E:530kcal 蛋白:25.8g<br>脂質:19.0g 食塩:2.12g |              |
| 計  | E:1555kcal 蛋白:58.5g<br>脂質:35.3g 食塩:9.19g  | E:1600kcal 蛋白:51.6g<br>脂質:47.9g 食塩:6.13g  | E:1595kcal 蛋白:66.3g<br>脂質:54.9g 食塩:6.39g   | E:1488kcal 蛋白:55.6g<br>脂質:41.9g 食塩:6.11g  | E:1575kcal 蛋白:61.6g<br>脂質:37.0g 食塩:5.92g   | E:1496kcal 蛋白:57.8g<br>脂質:48.8g 食塩:5.76g   | E:1547kcal 蛋白:57.7g<br>脂質:44.6g 食塩:6.89g  |              |



常食(御飯食) 献立だより 2023年11月 ◇③◇

| 曜日 | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   | 日  |
|----|---|--|--|---|--|---|--|
| 日付 | 20  | 21   | 22   | 23  | 24   | 25  | 26   |
| 朝A | 御飯<br>チキンピカタ<br>キャベツといんげんのごまドレサラダ<br>味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)             | 御飯<br>玉子焼き<br>うまい菜の和え物<br>味噌汁(絹揚げ・キャベツ)                              | 御飯<br>鶏つみれの煮物<br>白菜の豆乳和え<br>味噌汁(大根・人参)                                   | 御飯<br>筑前煮<br>もやしとコーンのりんごドレサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)                          | 御飯<br>ブレンオムレツ(コンソメソース)<br>マヨサラダ<br>味噌汁(ほうれん草・しいたけ)   | 御飯<br>ホッケの塩麹焼き<br>味噌汁(白菜・白ねぎ)                 | 御飯<br>でんぶ入りだし巻き卵<br>アスパラとなめこの麺ナムル和え<br>味噌汁(キャベツ・小松菜)                                     |
|    | エネルギー:401kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.8g 食塩:1.59g                        | エネルギー:384kcal 蛋白:12.7g 脂質:8.9g 食塩:1.46g                              | エネルギー:351kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.0g 食塩:1.54g                                  | エネルギー:366kcal 蛋白:16.2g 脂質:4.8g 食塩:1.57g                                 | エネルギー:366kcal 蛋白:14.3g 脂質:5.7g 食塩:2.20g  | エネルギー:333kcal 蛋白:17.4g 脂質:3.8g 食塩:1.50g       | エネルギー:343kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.0g 食塩:1.47g  |
| 昼  | 御飯<br>さばの香味焼き<br>切干大根の煮物<br>ブロッコリーのおから和え<br>味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て | 御飯<br>鶏肉の照り焼き(炭焼き風味)<br>枝豆とベーコンの塩バターソテー<br>とろろの梅和え<br>味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て | ちらし寿司<br>高野豆腐のサイコロ煮<br>チンゲン菜のお浸し<br>茶碗蒸し(ぎんなん・なると)                       | あんかけ卵とじうどん<br>絹揚げと豚肉の煮物<br>しろなの練りごま和え                                   | 御飯<br>鶏肉の野菜ソース焼き<br>キャベツとツナのソテー<br>味噌汁(油揚げ・人参)<br>昆布佃煮   | ボークカレー<br>カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ<br>抹茶ゼリー(パイン缶添え) | 御飯<br>白身魚の香草パン粉焼き <small>(オリーブソース)</small><br>大豆と小えびの煮物<br>もやしといんげんのピリ辛和え<br>味噌汁(里芋・玉ねぎ) |
|    | エネルギー:561kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:2.08g                        | エネルギー:531kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.8g 食塩:2.23g                             | エネルギー:495kcal 蛋白:19.8g 脂質:11.5g 食塩:4.06g                                 | エネルギー:472kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.8g 食塩:3.58g                                | エネルギー:505kcal 蛋白:21.1g 脂質:15.5g 食塩:2.17g   | エネルギー:574kcal 蛋白:15.7g 脂質:19.0g 食塩:2.27g      | エネルギー:515kcal 蛋白:25.6g 脂質:16.2g 食塩:2.08g   |
| お  | 牛乳  | 牛乳   | 果汁100%ジュース   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 手作り柿ミックスゼリー<br>紅茶  |
| 夕  | 御飯<br>肉団子の和風あんかけ<br>白菜とちりめんの煮浸し<br>中華スープ(春雨)<br>フルーツ(カットオレンジ)   | 御飯<br>ホキのソテー(きのこソース)<br>もやしと豚肉の炒め物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(白菜・大根菜)         | 御飯<br>ボークチャップ<br>かぼちゃの含め煮<br>味噌汁(油揚げ・わかめ)<br>ヨーグルト(はちみつソース)              | 御飯<br>牛肉と大根の煮込み<br>いかふくさ焼き<br>さつまいもとオレンジのサラダ<br>味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味        | 御飯<br>さんまの山椒煮<br>白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め<br>手作り味噌付きごま豆腐<br>味噌汁(もやし・大根菜)   | 御飯<br>おでん<br>金平ごぼう<br>高菜炒め                    | 御飯<br>ハンバーグ(和風ソース)<br>うまい菜と平天の炒め煮<br>味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て<br>ミルク寒天(あんずソース)                |
|    | エネルギー:506kcal 蛋白:14.4g 脂質:15.4g 食塩:1.91g                        | エネルギー:519kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.7g 食塩:2.11g                             | エネルギー:583kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.6g 食塩:1.92g                                 | エネルギー:545kcal 蛋白:18.2g 脂質:17.7g 食塩:2.50g                                | エネルギー:528kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.7g 食塩:1.98g   | エネルギー:562kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.5g 食塩:2.80g      | エネルギー:536kcal 蛋白:18.1g 脂質:13.8g 食塩:2.68g   |
| 計  | エネルギー:1567kcal 蛋白:50.8g 脂質:52.3g 食塩:5.70g                       | エネルギー:1538kcal 蛋白:58.9g 脂質:44.0g 食塩:5.86g                            | エネルギー:1562kcal 蛋白:55.9g 脂質:40.2g 食塩:7.57g                                | エネルギー:1462kcal 蛋白:55.6g 脂質:42.7g 食塩:7.75g                               | エネルギー:1453kcal 蛋白:59.5g 脂質:42.7g 食塩:6.39g  | エネルギー:1595kcal 蛋白:56.2g 脂質:43.6g 食塩:6.66g     | エネルギー:1540kcal 蛋白:57.6g 脂質:43.8g 食塩:6.45g  |
| 日付 | 27  | 28   | 29   | 30  | <p>11月22日(水) 昼食<br/>『ちらし寿司』</p>  <p>この時期に旬を迎えるお魚を使ったちらし寿司が季節の料理として登場します。秋に旬を迎える魚は産卵のために栄養分を蓄えており、これが旨味となっておいしくなるそうです。秋の魚は脂がのった魚が多いので酢飯との相性も抜群です。ぜひお召し上がり下さい。</p>  |   |  |
| 朝A | 御飯<br>つみれ揚げの煮物(白身魚)<br>ブロッコリーの麦味噌和え<br>味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)           | 食パン/ジャム<br>スクランブルエッグ(ケチャップソース)<br>もやしと平天の和風ドレサラダ<br>特製ココア            | 御飯<br>海鮮豆腐ステーキ<br>チンゲン菜とちくわの白ごま和え<br>味噌汁(白菜・大根菜)                         | 御飯<br>白身魚の厚揚げの煮物<br>いんげんとパプリカのおからサラダ<br>味噌汁(小松菜・もやし)                    |  |   |  |
|    | エネルギー:374kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.6g 食塩:1.51g                         | エネルギー:401kcal 蛋白:15.7g 脂質:15.1g 食塩:1.87g                             | エネルギー:390kcal 蛋白:10.6g 脂質:10.4g 食塩:1.63g                                 | エネルギー:361kcal 蛋白:10.1g 脂質:6.4g 食塩:1.58g                                 |  |   |  |
| 昼  | お好み焼き(豚肉)<br>ごぼうと鶏肉の炒り煮<br>大根のごま酢和え<br>味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味         | ねぎとろ丼<br>卯の花<br>胡瓜の昆布和え<br>赤だし(キャベツ・大根)                              | 御飯<br>さわらの香味焼き<br>大根と豚肉の炒め物<br>味噌汁(しろな・あさり)<br>洋なし缶のオレンジジュレ              | 炊き込み御飯<br>さばの塩焼き<br>白菜と平天の煮物<br>ブロッコリーとコーンの洋風お浸し<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味 |  |   |  |
|    | エネルギー:480kcal 蛋白:17.2g 脂質:24.3g 食塩:3.25g                        | エネルギー:469kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.2g 食塩:3.47g                             | エネルギー:500kcal 蛋白:23.0g 脂質:11.7g 食塩:1.70g                                 | エネルギー:559kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.3g 食塩:3.75g                                |  |   |  |
| お  | 牛乳  | 牛乳   | 果汁100%ジュース   | 牛乳  |  |   |  |
| 夕  | 御飯<br>鶏肉のやわらか煮<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>しろなとちくわのピーナツドレ和え<br>味噌かきたま汁    | 御飯<br>合鴨スモークスライス<br>白菜とかまぼこの炒め煮<br>スパゲティ-サラダ<br>味噌汁(さつまいも・わかめ)       | 御飯<br>メンチカツ・えびフライ(マスタードタルタルソース)<br>キャベツとしめじの炒め物<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)<br>きざみ高菜 | 御飯<br>鶏肉のマリネソース焼き<br>やっこ(なめ茸あん)<br>味噌汁(キャベツ・人参)<br>フルーツ(黄桃缶・白桃缶)        |  |   |  |
|    | エネルギー:591kcal 蛋白:25.6g 脂質:21.4g 食塩:2.59g                        | エネルギー:559kcal 蛋白:16.9g 脂質:21.5g 食塩:2.91g                             | エネルギー:547kcal 蛋白:14.1g 脂質:20.8g 食塩:2.21g                                 | エネルギー:482kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.2g 食塩:1.66g                                |  |   |  |
| 計  | エネルギー:1497kcal 蛋白:55.2g 脂質:51.3g 食塩:7.36g                       | エネルギー:1487kcal 蛋白:53.4g 脂質:46.5g 食塩:8.29g                            | エネルギー:1536kcal 蛋白:50.0g 脂質:46.9g 食塩:5.64g                                | エネルギー:1487kcal 蛋白:55.5g 脂質:42.6g 食塩:7.00g                               |  |   |  |