

# 月間献立表

2023年11月

ご飯・お粥ともにユニット すべて厨房炊飯 ご飯のみ厨房

区分	11/01(水)		11/02(木)		11/03(金)		11/04(土)		11/05(日)			
朝食	食パン・ジャム パンキンスープ ○野菜チキンボールの甘辛煮 温野菜のフレンチサラダ コーヒー牛乳		ご飯 なめこの味噌汁 さばの塩焼き ○★小松菜のお浸し C a ヨーグルト		ご飯 ★えのきの味噌汁 ★○いわしの香梅煮 ○京風うの花 ★豆乳 麦芽コーヒー		食パン・ジャム コーンスープ ○えびシウマイ コールスローサラダ いなさ牛乳		ご飯 ほたてと小松菜のスープ ひじきボールの甘辛煮 ★温野菜のシーザーサラダ C a ヨーグルト			
昼食	11月の行事予定 ・11/15 七五三お祝い		ご飯 ★小松菜の味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あん 大根のそぼろあん たらもサラダ いちごフルーチェ		ご飯 もやし中華スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ ★甘夏みかん		ご飯 とろろ昆布と豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き 人参とキャベツのしりしり風 かぼちゃと枝豆のサラダ シリア		ご飯 ★なめこの味噌汁 ★タンドリーチキン 高野豆腐ときのこの含め煮 カリフラワーの卵和え			
間食	それ以外は特に行事はありません！		あんまん		○やわらかクッキー 練乳ミルク ウエハース		りんごクレープ		今川焼き(クリーム)			
夕食	※仕入れ・在庫状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください！		ご飯 豚汁 かれいのムニエル 黒ごまソース ピーマンのカラフル炒め キャベツの沢庵和え		きのこ根菜の炊き込み 豚汁 ★豆乳入り卵豆腐のおろしあん ★ほうれん草の菜種和え ★キウイフルーツ		ご飯 ほたてとキャベツのスープ 牛肉と野菜の春雨チャブチ 切干大根の旨煮 ポパイサラダ		ご飯 豆腐の味噌汁 ★さばの味噌マヨネーズ焼き 金平ごぼう 菜の花入り白和え			
合計	I:1543 蛋:58.5 塩:9		I:1575 蛋:64.9 塩:7.2		I:1528 蛋:66 塩:7.5		I:1535 蛋:62.8 塩:7.4		I:1582 蛋:52.8 塩:9.1			
区分	11/06(月)		11/07(火)		11/08(水)		11/09(木)		11/10(金)			
朝食	ご飯 ★あさりと貝割大根の味噌汁 豆腐入り肉詰めいなり ★小松菜としらすのおかか和え 飲むヨーグルト		食パン・ジャム ★パンキンスープ カラフルスクランブルエッグ ポパイサラダ 牛乳		ご飯 ★チンゲン菜とわかめの味噌汁 ★しらす入りだし巻き卵 ★ほうれん草のなめ茸和え 元気ヨーグルト		コッパパン コーンスープ ふわふわとろりね(照焼だれ) にんじんサラダ 野菜ジュース		ご飯 ★まいたけの味噌汁 やわらかロールキャベツ ○味付まぐろ おかか風味 飲むヨーグルト		食パン・ジャム チンゲンサイとコーンのスープ ★ベーコンスクランブル ○ポテトサラダ いなさ牛乳	
昼食	ご飯 しめじの味噌汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の旨煮 ピーマンとツナのサラダ 金時豆ヨーグルト		ご飯 チンゲン菜と油揚げの味噌汁 ★さばの塩焼き 揚げ茄子と厚揚げのみぞれ煮 ★ブロッコリーとチーズのマヨサラダ バナナ		ご飯 春雨と青菜のスープ 青椒牛肉絲風 ★大芋芋風 みつばとにんじんの白和え ライチゼリー		ご飯 じゃが芋の味噌汁 ★鶏肉のしょうゆ焼 厚揚げときのこの煮物 おくらと長芋のねばとろ和え りんご		味噌ラーメン 肉しゅうまい 若草きんとん バナナ		秋鮭としめじの炊き込みごはん 里芋と油揚げの味噌汁 ほうれん草入りパニッシュムオレツ 筑前煮 杏仁豆腐	
間食	どら焼き		豆乳マンゴープリン		味噌まんじゅう		コーヒーゼリー ホイップ添え		甘納豆の蒸しパン			
夕食	ご飯 なめこの味噌汁 鮭の甘醤油焼き さつま芋のりんご煮 おくらとめかぶの和え物		ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 かじきの照焼き キャベツとツナのソテー 春雨サラダ		ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 赤魚の煮つけ 挽肉の金平ごぼう ★ピーマンのカラフルサラダ		ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 かれいの煮つけ 挽肉と豚バラの煮物 ★おからサラダ		ご飯 かぼちゃの味噌汁 照焼きバタチキン キャベツと卵のふわり炒め 三色なます		ご飯 じゃがいもとねぎの味噌汁 ★かじきの照焼き 切干大根の旨煮 トマトとみょうがのサラダ	
合計	I:1520 蛋:51.4 塩:7		I:1540 蛋:62.5 塩:7.7		I:1537 蛋:56.5 塩:6.7		I:1531 蛋:62.3 塩:8.1		I:1529 蛋:55.1 塩:7.5			
区分	11/13(月)		11/14(火)		11/15(水)		11/16(木)		11/17(金)			
朝食	ご飯 豆腐の味噌汁 ○鶏肉やわらか煮 ★小松菜のお浸し 豆乳飲料 麦芽コーヒー		ご飯 ★ほうれん草の味噌汁 ○さんまの煮炊き かつお味 ★人参のごまマヨサラダ 野菜ジュース		【七五三お祝い】 豆乳ロールパン パンキンスープ ハムエッグ ブロッコリーと竹輪のサラダ		ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ポトフ風 やわらかとりそぼろ しょうゆ味 C a ヨーグルト		ご飯 じゃが芋とほうれん草の味噌汁 ★○いわしの梅煮 さばのごま和え 元気ヨーグルト		食パン・ジャム コーンスープ ○肉しゅうまい ★ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	
昼食	ご飯 かぶとベーコンのスープ 牛丼風煮 ★かぼちゃとブルーの甘煮 ★青菜とかにかまの辛子醤油和え りんご豆乳グルト		ご飯 もやし中華スープ ★麻婆豆腐 焼きぎょうざ 春雨サラダ ★キウイフルーツ		鮭の散らし寿司 そうめん汁 ミニ野菜コロッケ おくらとささみのポン酢和え フルーツポンチ		とろろそば 千草焼き かぼちゃと枝豆のサラダ フルーツ豆乳グルト		ご飯 レタスとコーンのスープ エビフライ ナポリタンパゲッティ ★ほうれん草のチーズサラダ 牛乳かん		栗とさつま芋のごはん なめこの味噌汁 ★鮭の粕漬焼 おからのザーサイ和え マンゴーゼリー	
間食	もみじ饅頭		やわらかおかし (のり塩)		たご焼き		栗かすてら饅頭		抹茶ワッフル			
夕食	ご飯 ★まいたけの味噌汁 白身魚ムニエルマトソース さつま芋の肉じゃが風 ブロッコリーのたらこ和え		ご飯 豚汁 赤魚の治部煮 きざみ昆布と大豆の煮物★ ★こまつなの菜種和え		ご飯 豆腐の味噌汁 豚肉と野菜のブルコギ風 ★ツナじゃが なめたけおろし		ご飯 ★駿河汁 ★擬製豆腐 茄子の炒め煮 もやしのナムル		ご飯 ★ほたてと小松菜のスープ ★親子煮 ★人参と春雨の炒めもの きゅうりの梅肉塩昆布和え		ご飯 豆腐の味噌汁 ★鶏肉のくるみ味噌焼 ★ほうれん草とベーコンのソテー ★ひじきとささみのマヨサラダ	
合計	I:1539 蛋:58.9 塩:6.7		I:1522 蛋:64.8 塩:8		I:1558 蛋:57.5 塩:10.4		I:1536 蛋:65.2 塩:11		I:1456 蛋:62.3 塩:8.3			
区分	11/20(月)		11/21(火)		11/22(水)		11/23(木)		11/24(金)			
朝食	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○こや豆腐の煮物 とりそぼろ しょうゆ味 いなさヨーグルト		食パン・ジャム ほたてと野菜スープ ★きのこオムレツ ○マカロニサラダ コーヒー牛乳		ご飯 なめこ油揚げの味噌汁 白菜と豚ばらのとろろと煮 ○ポテトサラダ 飲むヨーグルト		レーズンパン 白菜とほたてのスープ ポテト入りミートローフ コールスローサラダ いなさ牛乳		ご飯 白菜とあさりの味噌汁 ○いわしのかつお煮 金時豆の甘煮 C a ヨーグルト		食パン・ジャム えびとセロリーのスープ スクランブルエッグ さつま芋とベーコンのサラダ いなさ牛乳	
昼食	ご飯 ★豆腐と油揚げの味噌汁 ★鮭の南蛮漬 金平ごぼう 棒棒鶏 ★甘夏みかん		山菜おろしそば かき揚げ さつま芋のサラダ ブルーベリー豆乳グルト		ねぎとろ丼 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 里芋のごま煮 なすの和風ナムル りんご		ご飯 ★なめこ小松菜の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げねぎソース さつま芋と油揚げの煮物 スパゲッティサラダ マスカットゼリー		ハヤシライス きのこオムレツ 焼きかぼちゃとブロッコリーサラダ フルーツポンチ		ご飯 ★ふわ玉豆苗スープ ★豆腐ステーキ 肉味噌ソース 炒り鶏 茹卵とブロッコリーのゴマツナサラダ	
間食	★かぼちゃりんごプリン		レモンケーキ		芋ようかん		お好み焼き		しっとりプチケーキ			
夕食	ご飯 かき卵スープ ★ポークチャップ がんもといたけの煮物 ひじきとささみのマヨサラダ		さんまのひつまぶし風ごはん ★エリンギの味噌汁 白身魚の青のりピカタ 厚揚げとまいたけの煮物 マスカットゼリー		ご飯 ★チンゲン菜と椎茸の味噌汁 豚肉の生姜焼き 筑前煮 トマトのなめ茸和え		ご飯 ★豆腐と水菜の味噌汁 さわらの和風マヨ焼き 冬瓜とツナの煮物 おくらとわかめの和え物		ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 鮭の甘醤油焼き ピーマン入り野菜炒め 焼き茄子のさっぱりあえ		ご飯 はんぺんとみつばのすまし汁 ★さばのしょうゆ焼 ★炒り豆腐 もやしと貝割大根のナムル	
合計	I:1592 蛋:65.9 塩:7.7		I:1485 蛋:57.9 塩:11.2		I:1546 蛋:51.7 塩:7.8		I:1600 蛋:62.5 塩:8.7		I:1574 蛋:58.1 塩:7.4			
区分	11/27(月)		11/28(火)		11/29(水)		11/30(木)		<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p>感染症の時期となります。免疫力が弱っていると「風邪をひきやすくなる」「疲れやすくなる」「アレルギーを引き起こす」等の症状が現れます。免疫を高める食材をバランスよく摂取し、免疫力UPを図りましょう！</p> <div style="text-align: center;">  <p><b>&lt;免疫を高める食材ランキング&gt;</b></p> <p>1.ヨーグルト 2.納豆 3.にんにく 4.長芋 5.りんご 6.鶏肉 7.味噌 8.大根 9.小松菜 10.バナナ</p> </div> </div>			
朝食	ご飯 ★エリンギの味噌汁 ★○納豆 おくらのおろし和え ★豆乳 麦芽コーヒー		ご飯 ★まいたけの味噌汁 ★○いわしの煮炊き(うめ味) ★ほうれん草えのきソテー いなさヨーグルト		スフレ食パン 白菜とエビのスープ 茹でウィンナー ○マカロニサラダ コーヒー牛乳		ご飯 ★たまねぎと油揚げの味噌汁 こや豆腐彩りしんじょう煮物 おからのゆば和え 元気ヨーグルト					
昼食	ご飯 もやし中華スープ 八宝菜 シャキッと肉団子 春雨の辛子マヨネーズ 和え ★マンゴー		月見うどん かき揚げ さつま芋のうぐいす豆和え フルーツヨーグルト		ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 チーズポテト ほうれん草とにんじんの白和え パン		ご飯 そうめん汁 ★さばの揚げ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 茄子のさっぱりあえ ★キウイフルーツ					
間食	栗入り水ようかん		マーラーカオ		人形焼き (こしあん)		あんまん					
夕食	ご飯 ★なめこの味噌汁 赤魚の西京焼き ★卵の花煮 ★かぼちゃと枝豆のサラダ		ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ★鮭のにんにく味噌漬焼き ★がんもの含め煮 ひじきとささみのマヨサラダ		ご飯 チンゲン菜のすまし汁 ★さばの香り味噌焼き ★卵の花の炒り煮 茄子と薬味の冷やしサラダ		ご飯 豆腐の味噌汁 ★鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト もやしのナムル					
合計	I:1508 蛋:56.9 塩:6		I:1562 蛋:61 塩:8.7		I:1516 蛋:54.2 塩:7.8		I:1537 蛋:59.5 塩:8.3					