



# 2021年11月 月間献立予定表



※食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
11/1(月)	パン コンソメスープ マカロニのトマトソース煮 タマモサラダ 薬物 牛乳	お赤飯 山椒焼き あじの山椒焼き 春雨の和風チャプチエ ほうれん草と椎茸の白和え	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 人参の炒め煮 白菜のゆかり和え	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 51.3 g 食塩相当量 9.4 g カルシウム 493 mg
11/2(火)	ご飯 味噌汁 鶏肉と鮎の煮物 かき豆の和え物 薬物 牛乳	ご飯 味噌汁 メルの味噌ビーナスソースかけ 竹輪と野菜の炒め物 カリフラワーのごまドレッシング	ご飯 味噌汁 茄子肉炒め 鶏肉と野菜の炒め煮 えびとピーマンのマリネ	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 8.6 g カルシウム 514 mg
11/3(水)	ご飯 味噌汁 魚肉ソーシテ 五目厚焼き玉子 薬物 牛乳	きのこご飯 豚汁 ぶりの塩こうじ焼き もやしの日酢漬け コーヒゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のすっぱ照焼き いわしと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 71.5 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 8.8 g カルシウム 416 mg
11/4(木)	ご飯 味噌汁 白菜と海老の中巻煮 りんごの黒ごま和え 薬物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の生巻焼き 大根と刻み昆布の炒め煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え	ご飯 味噌汁 かれのい焼付け コンとじゃがいものソー 焼きなす	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 47.4 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 471 mg
11/5(金)	パン コンソメスープ ブレンオムレツ パンプキンサラダ 薬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さわらの醤油焼き ほうれん草ときのこのバターソー 鶏レバー甘辛炒し	牛乳 味噌汁 ふきとあさりの生巻煮 切干大根サラダ	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 282 mg
11/6(土)	ご飯 味噌汁 豚汁とキャベツの黒胡椒炒め 粒豆ひしき 漬物 梅 牛乳	三色丼 豚汁 味噌金平ごぼう 白菜の日酢和え	ご飯 味噌汁 中華スープ えび豆腐菜豆腐 香辛菜 もやしと蒸し鶏の梅肉和え	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 56.8 g 食塩相当量 8.7 g カルシウム 470 mg
11/7(日)	ご飯 味噌汁 鮎の節とじ 小松菜のしらす和え たい味噌 牛乳	焼きのこそば かぶとベーコンの炒め物 いんげんのビーナス炒め フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 中華スープ たらの紅葉焼き 田舎煮 お豆のサラダ	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 50.1 g 食塩相当量 9.4 g カルシウム 589 mg
11/8(月)	パン トマトスープ スクランブルエッグ カリフラワーのカレー風味 薬物 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 おくらとゆず和え	ご飯 味噌汁 赤魚の白醤油焼き キャベツとツナの塩昆布炒め 納豆	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 65.1 g 脂質 66.5 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 413 mg
11/9(火)	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ煮 粒豆なます 漬物 牛乳	ほたて風味玉子丼 味噌汁 さつまいもの紅生巻炒め きな粉豆腐ゼリー	ご飯 味噌汁 ゆかり風味のつくね きのこの味噌炒め ブロッコリーのごま和え	エネルギー 1515 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 491 mg
11/10(水)	ご飯 味噌汁 豚汁 ひしきサラダ 薬物 ドリンクヨーグルト	パン コンソメスープ チキンのポワイトソース 竹の子とベーコンの炒め物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き じゃがいもと鮎の煮物 菜の花のポン酢和え	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 52.5 g 食塩相当量 9.9 g カルシウム 482 mg
11/11(木)	ご飯 味噌汁 鶏すき煮 ころも 漬物 牛乳	ご飯 中華スープ 肉餡餅 えび風味焼売 春雨マヨサラダ	しらす丼 味噌汁 豚肉とごぼうの甘辛煮 春雨の白和え	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 52.6 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 555 mg
11/12(金)	パン コンソメスープ ラタトゥイユ マカロニサラダ 薬物 ヨーグルト	カツおろし きつねの天ぷら そら豆と椎茸のおろし和え 薬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子焼き カリフラワーとベーコンの炒め物 わかめと胡瓜の酢の物	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 9.9 g カルシウム 329 mg
11/13(土)	ご飯 味噌汁 えびと野菜の塩炒め かきとえびいんげん 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ハンバーグのきのこあんかけ 鶏肉フライ 根菜煮 ほうれん草の卵の塩	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 43.7 g 食塩相当量 9.3 g カルシウム 470 mg	
11/14(日)	ご飯 味噌汁 鶏肉のけんちん炒め 餃子煮 薬物 牛乳	ご飯 中華スープ 豚肉風炒め 炊きたらのあらめ炊き 胡瓜のナムル	ご飯 味噌汁 助産士の生巻揚げ焼き 竹の子のあらめ炊き 大根ブレンチサラダ	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 9.6 g カルシウム 448 mg
11/15(月)	パン コンソメスープ 白菜のクリーム煮 タルタルサラダ 薬物 牛乳	ピリ辛肉みそ丼 薄汁 かぼちゃといんげんの煮物 アセロラゼリー	ご飯 味噌汁 ぶりの照焼き れんごの塩きんぴら ほうれん草の青しそ和え	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 59.5 g 食塩相当量 9.6 g カルシウム 429 mg

日付	朝食	昼食	夕食	成分値(一日計)
11/16(火)	ご飯 味噌汁 油揚げと茄子のこっくり煮 もやしと蒸し鶏の梅肉和え 薬物 牛乳	カレーうどん キャベツと竹輪の煮びたし ごぼうサラダ 果物	ご飯 味噌汁 ほうりつ一夜干し焼き 松葉しそれ ゆずもずく	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 9.8 g カルシウム 421 mg
11/17(水)	ご飯 味噌汁 はんぺんとかぶの炒り卵 大豆とひじきの煮物 薬物 牛乳	ご飯 中華スープ 牛肉ときのこのオイスター炒め 中華ビーフン ごま和えいんげん	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き かきとの煮物 白菜と長芋オクラ和え	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 53.3 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 580 mg
11/18(木)	ご飯 味噌汁 キャベツと厚揚げのおかか風味 じゃがいもの塩炒め 練り鶏 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 ヤングコーンの塩炒め 梨和え	ご飯 味噌汁 鶏もも肉から揚げ マカロニソテー 人参ソテーサラダ	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 478 mg
11/19(金)	パン コンボータージュ 肉餡餅のソース煮込み 白菜のペペロニチーノ風 薬物 ヨーグルト	豚丼 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 かれのいねぎマヨ焼き ブロッコリーの中巻煮 さつま芋のごま和え	エネルギー 1498 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 429 mg
11/20(土)	ご飯 味噌汁 魚肉ソーゼージソテー 鮎の節 漬物 牛乳	ハヤシライス コンソメスープ キャベツとしらすのソテー お豆のサラダ	ご飯 味噌汁 ほきの野菜あんかけ 焼きのあんかけ わかめのサラダ	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 54.8 g 脂質 52.7 g 食塩相当量 9.7 g カルシウム 449 mg
11/21(日)	ご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ほうろの節炒め 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 塩だれチキン 冬瓜と鮎の煮物 スパムサラダ	ご飯 白飯 豚汁 あじの塩焼き カリフラワーのカレー風味 切干大根サラダ	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 7.4 g カルシウム 431 mg
11/22(月)	パン コンソメスープ ブレンオムレツ きのこのマリネ 薬物 牛乳	中華スープ もやしナムル 小豆ヨーグルト	ご飯 味噌汁 たんぱく質 ふきと豚肉の炒め煮 さかな豆の和え物	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 67.5 g 食塩相当量 8.8 g カルシウム 507 mg
11/23(火)	ご飯 味噌汁 鶏肉と豆腐の煮物 かぼちゃのいとこ煮 おくらとゆず和え 漬物 牛乳	鮮からし寿司 味噌汁 ちくわの塩揚げ わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 大根のあんかけ 青菜のごま和え	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 51.2 g 食塩相当量 8.7 g カルシウム 486 mg
11/24(水)	ご飯 味噌汁 いわしの生巻煮 五目厚焼き玉子 漬物 ドリンクヨーグルト	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 香辛菜 キャベツの赤しそ和え	蕎麦ご飯 味噌汁 たらの赤焼き きたらごぼう ころも	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 43.3 g 食塩相当量 6.9 g カルシウム 471 mg
11/25(木)	ご飯 味噌汁 野菜と鶏肉の炒め 納豆 佃煮 牛乳	肉でば さつま芋と切昆布の煮物 ブロッコリーのおかかマヨ和え 薬物	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮付け 茄子の甘辛炒め わかめもずく	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 9.5 g カルシウム 447 mg
11/26(金)	パン トマトスープ きのこのハンバーグ 大根ブレンチサラダ 薬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚肉の照焼き かぶの煮物 うの花	かに玉丼 味噌汁 パンケーキサラダ フルーツポンチ	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 54.1 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 355 mg
11/27(土)	ご飯 味噌汁 じゃが芋の炒り煮 いんげんのツツ和え たい味噌 牛乳	ご飯 味噌汁 牛煮おろし添え 白菜と海老の中巻煮 もやしの日酢漬け	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 436 mg	
11/28(日)	ご飯 味噌汁 卵豆腐 漬物 牛乳	カレーライス コンソメスープ カリフラワーのごまドレッシング フルーツヨーグルト	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 71.4 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 507 mg	
11/29(月)	パン コンソメスープ 青菜のクリーム煮 豆のサラダ 薬物 牛乳	たぬきうどん 卵とにんにくの卵の中巻炒め ブロッコリーのごま和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 かしの利休煮 マカロニソテー 粒なし茄子のナムル	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 62.7 g 食塩相当量 12.8 g カルシウム 602 mg
11/30(火)	ご飯 味噌汁 野菜炒め いわしと野菜の煮物 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き 厚揚げとせ豆の白和え ちくわと枝豆の白和え	エネルギー 1496 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 50.8 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 589 mg	