

# 11月献立表

| 日曜日  | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日  | 土曜日  |
|--|--|--|---|---|--|--|
|  |  |  |   |   | 令和元年11月1日  | 令和元年11月2日  |
|  |  |  |   |   | 赤飯<br>味噌汁(豆腐・豆苗)<br>ほっけの塩焼き<br>れんこんの胡麻炒め<br>パイン缶<br>和のパンケーキ(きなこ)<br>603kcal 食塩2.4g | 御飯<br>中華スープ<br>油淋鶏<br>チンゲン菜のソテー<br>みかん缶<br>和のパンケーキ(きなこ)<br>535kcal 食塩2.5g            |
| 令和元年11月3日  | 令和元年11月4日  | 令和元年11月5日  | 令和元年11月6日   | 令和元年11月7日   | 令和元年11月8日  | 令和元年11月9日  |
| 御飯<br>コンソメスープ<br>鶏肉ときのこのトマト煮<br>キャベツサラダ<br>柿<br>和のパンケーキ(きなこ)<br>605kcal 食塩2.1g     | ほうとううどん<br>じゃが芋ののそぼろ煮<br>黄桃缶<br><めん禁><br>御飯/味噌汁/親子煮<br>クレープ(チョコ)<br>577kcal 食塩2.8g | 御飯<br>清まし汁(野菜つみれ・水菜)<br>鮭のチャンチャン焼き<br>金平ごぼう<br>マンゴー缶<br>クレープ(チョコ)<br>589kcal 食塩2.5g    | 御飯<br>中華スープ<br>麻婆豆腐<br>中華サラダ<br>洋梨缶<br>クレープ(チョコ)<br>665kcal 食塩2.5g                  | 御飯<br>清まし汁(小松菜・人参)<br>肉団子の黒酢あん<br>けんちん煮<br>みかん缶<br>ココアワッフル<br>578kcal 食塩2.1g      | 御飯<br>味噌汁(白菜・豆苗)<br>赤魚の梅しそ焼き<br>いんげんのごま和え<br>パイン缶<br>ココアワッフル<br>540kcal 食塩2.6g     | 御飯<br>味噌汁(かぶ・葉)<br>豚肉の生姜焼き<br>きゅうりの三杯酢<br>キウイ<br>ココアワッフル<br>592kcal 食塩2.4g           |
| 令和元年11月10日   | 令和元年11月11日   | 令和元年11月12日   | 令和元年11月13日  | 令和元年11月14日  | 令和元年11月15日   | 令和元年11月16日   |
| 秋野菜カレー<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーのサラダ<br>福神漬け<br>白桃ヨーグルト<br>ココアワッフル<br>683kcal 食塩3.1g    | 御飯<br>味噌汁(玉ねぎ・いんげん)<br>たらの香り揚げ<br>ひじき煮<br>黄桃缶<br>きみしぐれ<br>567kcal 食塩2.8g           | 御飯<br>味噌汁(もやし・豆苗)<br>他人煮<br>庄内麩とキャベツの炒め物<br>みかん缶<br>きみしぐれ<br>641kcal 食塩2.2g            | 十五穀ごはん<br>味噌汁(揚げ・葱)<br>ブリの柚庵焼き<br>いんげんの和風和え<br>りんご缶<br>きみしぐれ<br>610kcal 食塩2.7g      | 御飯<br>味噌汁(じゃが芋・葱)<br>赤魚の粕漬け焼き<br>豆腐の野菜あん<br>マンゴー缶<br>カスタードケーキ<br>601kcal 食塩2.3g   | 御飯<br>中華スープ<br>五目中華旨煮<br>華風和え<br>白桃缶<br>カスタードケーキ<br>582kcal 食塩2.4g                 | 御飯<br>味噌汁(かぶ・葉)<br>肉豆腐<br>さつま芋のりんご煮<br>洋梨缶<br>カスタードケーキ<br>750kcal 食塩2.4g             |
| 令和元年11月17日   | 令和元年11月18日   | 令和元年11月19日   | 令和元年11月20日  | 令和元年11月21日  | 令和元年11月22日   | 令和元年11月23日   |
| <<寿司の日>><br>にぎり寿司<br>清まし汁(豆腐・豆苗)<br>茶碗蒸し<br>ミックスフルーツ<br>カスタードケーキ<br>570kcal 食塩2.1g | 御飯<br>味噌汁(さつまいも・豆苗)<br>鶏肉の山椒焼き<br>五目ひじき<br>パイン缶<br>やわらかおかき<br>494kcal 食塩2.5g       | 御飯<br>味噌汁(揚げ・さや)<br>カレイの照り焼き<br>じゃが芋とコーンの煮物<br>黄桃缶<br>やわらかおかき<br>563kcal 食塩2.2g        | 御飯<br>中華スープ<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>りんご缶<br>やわらかおかき<br>558kcal 食塩2.5g                    | 十五穀ごはん<br>清まし汁(大根・葉)<br>鶏肉の磯辺焼き<br>レンコンのきんぴら<br>黄桃缶<br>パナナスペシャル<br>622kcal 食塩2.2g | 御飯<br>味噌汁(さつま芋・貝割れ)<br>アジの南蛮漬け<br>切干大根の煮物<br>白桃缶<br>パナナスペシャル<br>672kcal 食塩2.7g     | 御飯<br>清まし汁(はんぺん・葱)<br>鶏肉のゴマ風味焼き<br>ひじきのサラダ<br>みかん缶<br>パナナスペシャル<br>610kcal 食塩2.1g     |
| 令和元年11月24日   | 令和元年11月25日   | 令和元年11月26日   | 令和元年11月27日  | 令和元年11月28日  | 令和元年11月29日   | 令和元年11月30日   |
| さつま芋ご飯<br>味噌汁(揚げ・水菜)<br>赤魚のしそ風味焼き<br>ニラと卵の炒め物<br>洋梨缶<br>パナナスペシャル<br>700kcal 食塩3.0g | 御飯<br>中華スープ<br>和風マーボー茄子<br>ナムル<br>パイン缶<br>スイスロール(いちご)<br>658kcal 食塩2.4g            | あんかけ焼きそば<br>卵スープ<br>切干大根のサラダ<br>杏仁フルーツ<br><めん禁>御飯/八宝菜<br>スイスロール(いちご)<br>655kcal 食塩3.3g | 御飯<br>清まし汁(豆腐・豆苗)<br>さばの葱あんかけ<br>チンゲン菜の煮浸し<br>みかん缶<br>スイスロール(いちご)<br>587kcal 食塩2.4g | 御飯<br>味噌汁(豆腐・葱)<br>豚肉の焼き肉風炒め<br>カリフラワーコンソメ煮<br>柿<br>和のパンケーキ(抹茶)<br>560kcal 食塩2.6g | 御飯<br>清まし汁(白玉麩・えのき)<br>鶏のから揚げ<br>金平ごぼう<br>マンゴー缶<br>和のパンケーキ(抹茶)<br>604kcal 食塩2.5g   | シーフードカレー<br>コンソメスープ<br>ピーナッツ和え<br>福神漬け<br>フルーツヨーグルト<br>和のパンケーキ(抹茶)<br>611kcal 食塩3.1g |