

2023年11月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	コーヒーロール ウィンナーソテー ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートローフ 付)キャベツ 小松菜のサガ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ス克蘭ブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 付) 野菜炒め 中華サラダ 牛乳 	食パン チキンピカタ 付)玉葱 チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)青菜 大根サラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳
昼	ご飯 豚肉の生姜煮 付)スナップエンドウ・花人参 れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・えのき)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー・トマト かぶのソテー フルーツ(パイナップル) コーンポタージュ	ご飯 銀だらの照り焼き 付)オクラ 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ(りんご) みそ汁(うずまき麩・畑菜)	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	たいめいけん特製ハヤシライス オムレツ 付) ほうれん草ソテー コールスローサラダ ジョア 	ご飯 トンテキ たれ) 付)ブロッコリー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なめこ・長葱)
夕	ご飯 プルコギ 焼き餃子 もやしのナムル フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの塩焼き 付)大根おろし・レモン なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(しば漬)	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)アスパラ ぜんまい煮 フルーツ缶(みかん) 白菜のしょうが酢和え	ご飯 牛肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え デザート ●みんなの日曜日●	ご飯 鮭のねぎ塩焼き 付)さつま芋・いんげん かぶとえびの煮物 フルーツ(パイナップル) 高菜漬	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス
	I補給 - 1765kcal	I補給 - 1639kcal	I補給 - 1642kcal	I補給 - 1574kcal	I補給 - 1691kcal	I補給 - 1635kcal	I補給 - 1613kcal
	蛋白質 67g	蛋白質 63.3g	蛋白質 63.8g	蛋白質 57.5g	蛋白質 57.3g	蛋白質 68.4g	蛋白質 59.4g
	脂質 62.1g	脂質 54.4g	脂質 54.2g	脂質 49.2g	脂質 64.2g	脂質 49g	脂質 53.7g
	炭水化物 242.1g	炭水化物 231.7g	炭水化物 229.9g	炭水化物 235.8g	炭水化物 227.8g	炭水化物 234.9g	炭水化物 229.6g
	食塩相当 6.5g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.3g	食塩相当 6.7g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.6g	食塩相当 7.2g



	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	バターロール オムレツ 付)ブロッコリー キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)いんげん さつまいもサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜ソテー 大根サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポークビーンズ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン 豆腐ハンバーグ 付)アスパラ なすの香味和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 青菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ビーフン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・うずまき麩)	ご飯 切干大根入り卵焼き 和風あん) 付)春菊 ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ジョア(ストロベリー) 香の物(福神漬)	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 揚げ野菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(ワカメ・おつゆ麩)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)
夕	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(メロン) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの信田煮 カリフラワーの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮ころがし 白菜の塩昆布和え フルーツ(キウイ)	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	ご飯 牛肉の味噌マヨネーズ炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	ご飯 鮭の幽庵焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) うずら豆
	I補給 - 1562kcal	I補給 - 1728kcal	I補給 - 1657kcal	I補給 - 1508kcal	I補給 - 1643kcal	I補給 - 1698kcal	I補給 - 1544kcal
	蛋白質 58.9g	蛋白質 59.6g	蛋白質 64g	蛋白質 61.4g	蛋白質 65.3g	蛋白質 68.1g	蛋白質 65.1g
	脂質 49.4g	脂質 58.3g	脂質 51g	脂質 41.4g	脂質 46.9g	脂質 56.7g	脂質 43.1g
	炭水化物 227.2g	炭水化物 245.1g	炭水化物 244.7g	炭水化物 231.8g	炭水化物 250.1g	炭水化物 238.4g	炭水化物 231.3g
	食塩相当 6.6g	食塩相当 7.2g	食塩相当 7g	食塩相当 6.9g	食塩相当 5.7g	食塩相当 9.1g	食塩相当 6.3g



	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	黒糖ロール なすのミートソース煮 ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュソーセージとアスパラのソテー 揚げ野菜のサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)畑菜 いんげんのごまドレッシング和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン チキンオムレツ 付)ミニポテト ブロッコリーとツナのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン ミートローフ 付)グリル野菜 さつま芋サラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン ウインナーソテー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の七味焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 温泉卵 キャベツのゆかり和え きのこ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)アスパラ 春菊のお浸し フルーツ(メロン) お吸物(とろろ・水菜)	ご飯 牛肉の照り焼き 付)小松菜 鶏肉と里芋の煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	ご飯 鶏肉の外付け焼き 付)スタップエドゥ 冬瓜の土佐煮 青菜のピリッと和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	◆松花堂弁当◆ 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 季節のフルーツ(ラフランス) みそ汁(えのき・かぶ葉)
夕	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根の炊き煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 黒ムツの香味焼き 付)しろな ひじきとれんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ビーフシチュー アスパラベーコン フルーツ(パイナップル) ピクルス
	I補給 - 1729kcal	I補給 - 1573kcal	I補給 - 1649kcal	I補給 - 1514kcal	I補給 - 1719kcal	I補給 - 1698kcal	I補給 - 1854kcal
	蛋白質 54.3g	蛋白質 72.2g	蛋白質 61.8g	蛋白質 63.1g	蛋白質 73.1g	蛋白質 65g	蛋白質 68.2g
	脂質 59g	脂質 52.2g	脂質 54.5g	脂質 41.9g	脂質 57.6g	脂質 58.2g	脂質 61g
	炭水化物 248.3g	炭水化物 216.5g	炭水化物 235g	炭水化物 224.9g	炭水化物 234.7g	炭水化物 234.4g	炭水化物 273.6g
	食塩相当 7.1g	食塩相当 7g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7g	食塩相当 6.5g	食塩相当 7.6g	食塩相当 8.3g



	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
朝	ミルクロール 野菜団子のコンソメ煮 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン スクランブルエッグ 大根サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)しろな ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン 大根のスープ煮 青菜のサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 野菜のミートソース煮 オニオンサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン オムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草のツナサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳
昼	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・水菜)	ご飯 しいらのムニエル 付)ブロッコリー キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(うまい菜・人参)	かき揚げそば 具) かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)	ご飯 ポークソテー 付)いんげん・ポテト 白菜の磯和え フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チカソ菜・かまぼこ)	ご飯 ハンバーグ デミソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)
夕	ご飯 さわらの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	ご飯 豚肉の塩麴焼き 付)さつまいも・いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(洋梨) 人参炒め	ご飯 たらの粕漬け焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 小松菜のわさび和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつまいも揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢
	I補給 - 1619kcal	I補給 - 1634kcal	I補給 - 1694kcal	I補給 - 1610kcal	I補給 - 1521kcal	I補給 - 1583kcal	I補給 - 1580kcal
	蛋白質 61g	蛋白質 56.4g	蛋白質 62.7g	蛋白質 67.1g	蛋白質 57.2g	蛋白質 65g	蛋白質 55.1g
	脂質 50g	脂質 60.4g	脂質 48.6g	脂質 51.7g	脂質 40.4g	脂質 49.4g	脂質 50.7g
	炭水化物 241.7g	炭水化物 224.3g	炭水化物 256g	炭水化物 231.4g	炭水化物 237.9g	炭水化物 227g	炭水化物 234.3g
	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.1g	食塩相当 7.5g	食塩相当 6.9g	食塩相当 6.8g	食塩相当 8.2g	食塩相当 6.3g



29日(水)		30日(木)											
朝	コーヒーロール ミートボール 付)玉葱 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳											
	ネギトロ丼 なすの煮物 ソーダゼリー(桃) 茶碗蒸し	ご飯 豚肉の甘辛炒め チャプチェ フルーツ(キウイ) 中華スープ(うまい菜・長葱)											
昼	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの生姜醤油和え											
	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの生姜醤油和え											
夕	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 ふろふき大根 フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの生姜醤油和え											
	I補給 - 1678kcal	I補給 - 1485kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal
	蛋白質 58.2g	蛋白質 57.7g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 56.9g	脂質 41.5g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 238.4g	炭水化物 228.5g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩相当 6.1g	食塩相当 6.9g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g

