

月間献立一覧表

令和06年11月1日～令和06年11月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

| | | 11月 1日(金) | | 11月 2日(土) | | 11月 3日(日) | | |
|----|----|--|--|---|--|--|---|--|
| 朝食 | | | ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(カリフラワー・人参) | 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(うまい菜・豆腐) | じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(玉葱・菜の花) | | | |
| | | | 90 kcal/4.3 g/2.2 g 13.6 g/1.8 g | 100 kcal/6.1 g/4.1 g 10.3 g/1.7 g | 94 kcal/3.8 g/3.6 g 12.5 g/1.7 g | | | |
| | 昼食 | | | エビフライとオムレツ 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 うまい菜とささみの中華和え みそ汁(からし菜・大根) | 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 ポテトとベーコンの炒め物 キャベツのおかか和え コンソメスープ(プロ・ソーセージ) | ニラまんじゅうの甘酢あん 牛肉と大根の煮物 カリフラワーとブロッコリーのサラダ すまし汁(わかめ・小巻麩) | | |
| | | | 299 kcal/15.7 g/14.8 g 25.5 g/2.6 g | 245 kcal/15.6 g/9.6 g 24.3 g/3.0 g | 293 kcal/11.6 g/14.9 g 28.3 g/3.1 g | | | |
| 夕食 | | | | ホキのレモンベツパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 中華スープ(ほうれん草・えのき) | 酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ みそ汁(さつま芋・からし菜) | アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え みそ汁(里芋・人参) | | |
| | | | 323 kcal/18.6 g/16.8 g 24.5 g/2.9 g | 304 kcal/14.6 g/17.1 g 22.5 g/2.8 g | 293 kcal/19.9 g/14.0 g 21.5 g/3.0 g | | | |
| | | | | | | | | |
| | | 11月 4日(月) | | 11月 5日(火) | | 11月 6日(水) | | |
| 朝食 | | 揚げ茄子の味噌炒め ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾) | ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁(サツマイモ・青梗菜) | ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(えのき・法菜) | 鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁(なめこ・白菜) | ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁(里芋・いんげん) | 南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁(ほうれん草・玉葱) | 大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁(青梗菜・じゃが芋) |
| | | 136 kcal/5.2 g/7.5 g 13.9 g/1.9 g | 125 kcal/4.7 g/5.7 g 14.4 g/2.1 g | 107 kcal/5.1 g/4.9 g 12.2 g/1.8 g | 151 kcal/10.6 g/7.7 g 9.4 g/1.8 g | 133 kcal/6.1 g/5.5 g 15.6 g/1.7 g | 96 kcal/6.5 g/0.8 g 16.0 g/1.7 g | 93 kcal/6.1 g/2.5 g 12.7 g/1.6 g |
| | 昼食 | | 油揚げご飯の具 さば焼きとカレーボール 刻み昆布の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) | 鶏の揚煮と玉ねぎピーマン甘煮 キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁(南瓜・いんげん) | タラのカレー唐揚げ 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 すまし汁(わかめ・玉子麩) | チキンクリームシチュー 青梗菜と豚肉の炒め物 野菜マリネ | カレーコロッケ スクランブルエッグ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) | ホキ唐揚げのマリネ風 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) |
| | | 355 kcal/24.3 g/16.8 g 28.4 g/3.4 g | 336 kcal/16.0 g/20.9 g 20.1 g/2.8 g | 281 kcal/16.9 g/8.7 g 31.1 g/2.9 g | 267 kcal/11.7 g/14.3 g 22.7 g/2.3 g | 347 kcal/13.7 g/20.1 g 30.1 g/3.0 g | 309 kcal/13.7 g/17.4 g 26.7 g/3.1 g | 287 kcal/13.6 g/15.1 g 25.4 g/3.0 g |
| 夕食 | | | チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 南瓜サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) | ふりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(キャベツ・竹輪) | すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンベツパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え みそ汁(小松菜・玉葱) | 揚げ出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え みそ汁(さつま芋・大根菜) | かれい西京焼とお好み焼き 豚肉と菜の花のさっと煮 コールスローサラダ みそ汁(白菜・玉子麩) | かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ みそ汁(わかめ・さつま芋) |
| | | 264 kcal/15.9 g/10.3 g 25.9 g/2.8 g | 259 kcal/18.8 g/12.6 g 16.7 g/2.9 g | 329 kcal/15.5 g/18.4 g 24.7 g/3.0 g | 301 kcal/11.5 g/16.1 g 28.8 g/2.9 g | 195 kcal/19.2 g/4.7 g 19.4 g/2.9 g | 354 kcal/12.8 g/22.7 g 24.6 g/3.2 g | 289 kcal/15.8 g/14.7 g 26.8 g/2.5 g |
| | | | | | | | | |

月間献立一覧表

令和06年11月1日～令和06年11月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

| | 11月 11日(月) | 11月 12日(火) | 11月 13日(水) | 11月 14日(木) | 11月 15日(金) | 11月 16日(土) | 11月 17日(日) |
|--|---|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁(うまい菜・人参) | 絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁(なめこ・キャベツ) | 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜) | 豚じゃが 法菜と錦糸玉子のお浸し みそ汁(南瓜・えのき) | ミニオムレツ もやしのごま和え みそ汁(わかめ・じゃが芋) | 絹揚げと南瓜の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁(キャベツ・人参短冊) | 牛肉と大根の煮物 小松菜ともやしとの和え物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) |
| | 122 kcal/7.4 g/5.0 g 11.9 g/1.9 g | 117 kcal/4.0 g/6.8 g 10.3 g/1.6 g | 73 kcal/3.6 g/1.0 g 13.5 g/1.6 g | 106 kcal/6.5 g/2.0 g 17.4 g/1.8 g | 132 kcal/6.4 g/5.8 g 15.0 g/2.1 g | 101 kcal/4.4 g/3.8 g 13.3 g/1.6 g | 104 kcal/6.0 g/5.2 g 8.6 g/1.9 g |
| | さわらの西京焼き 揚げ茄子の甘辛煮 白菜とささみの和え物 みそ汁(小松菜・高野豆腐) | タンダーリーチキン 肉シューマイ 菜の花の和え物 すまし汁(法菜・卵) | 味噌煮込み風うどん 味噌煮込み風うどんの具 鮭のつけ焼き(小)(麺の日) サツマイモサラダ(ハムなし) | チキン南蛮風 枝豆の卵の花 小松菜のナムル みそ汁(白菜・玉子麩) | 五目チランずしの具(カニカマ・錦糸卵) 白菜の中華炒め ささみと人参のサラダ みそ汁(うまい菜・椎茸) | すきやき風煮と焼き豆腐 大根とインゲンのコンソメ煮 もやしとハムの中華和え みそ汁(さつま芋・玉葱) | 赤魚のゆかり揚げ スクランブルエッグ 春菊の和え物 中華スープ(青梗菜・じゃが芋) |
| 283 kcal/17.5 g/15.7 g 17.5 g/2.9 g | 266 kcal/17.7 g/7.4 g 31.8 g/3.0 g | 460 kcal/24.3 g/13.4 g 60.1 g/5.3 g | 370 kcal/15.3 g/24.4 g 21.4 g/2.9 g | 228 kcal/10.9 g/12.4 g 20.5 g/2.9 g | 291 kcal/14.8 g/15.3 g 23.1 g/3.1 g | 314 kcal/19.5 g/19.3 g 14.8 g/2.7 g | |
| 昼食 | ソーントンカツ 若竹煮 カリフラワーサラダ 中華スープ(白菜・しめじ) | さばの南蛮漬け ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物 みそ汁(こまき麩からし菜) | 野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え すまし汁(高野豆腐・もやし) | タラの西京焼き 里芋とさつま揚げの煮物 葉大根のどろろ みそ汁(なめこ・豆腐) | 麻婆豆腐 切干大根の煮物 いんげんとソーセージのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) | ホキ揚げのトマトソース 筑前煮 白菜甘酢和え みそ汁(里芋・玉子麩) | 焼き鳥と豚肉入り野菜炒め 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマのマヨネーズ和え みそ汁(からし菜・カリフラワー) |
| | 270 kcal/13.0 g/14.0 g 23.9 g/2.8 g | 276 kcal/15.6 g/13.4 g 23.5 g/2.7 g | 300 kcal/14.4 g/15.4 g 25.7 g/2.7 g | 248 kcal/18.2 g/5.7 g 31.7 g/3.2 g | 276 kcal/11.6 g/15.2 g 23.7 g/2.8 g | 290 kcal/14.8 g/13.2 g 28.4 g/2.9 g | 273 kcal/17.6 g/12.4 g 24.8 g/2.8 g |
| | 豆腐の卵とじ 白菜のなめたけ和え みそ汁(サツマイモ・いんげん) | ひじきの炒り煮 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁(玉ねぎ・椎茸) | かにカマ入り炒り卵 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(南瓜・玉葱) | 揚げ茄子の甘辛煮 ほうれん草胡麻和え みそ汁(キャベツ・竹輪) | 南瓜煮 紅白なます みそ汁(かまぼこ・わかめ) | 豚と玉ねぎのすき焼き風煮 キャベツとカニカマお浸し みそ汁(なめこ・大根) | 玉子焼き 春菊の和え物 みそ汁(サツマイモ・大根葉) |
| 111 kcal/6.7 g/3.8 g 13.0 g/1.9 g | 81 kcal/3.8 g/2.1 g 13.0 g/1.7 g | 152 kcal/8.3 g/8.6 g 10.3 g/1.6 g | 138 kcal/4.8 g/8.5 g 11.6 g/2.0 g | 82 kcal/3.1 g/0.6 g 16.6 g/2.0 g | 94 kcal/6.5 g/2.3 g 12.4 g/1.7 g | 139 kcal/7.9 g/5.6 g 15.0 g/2.1 g | |
| 夕食 | 豚バラのピビンバ丼の具 揚げ茄子の味噌炒め カニ入り酢の物 みそ汁(うまい菜・玉子麩) | 鯖生姜煮と絹揚げ煮 ポテトマカロニのクリーム煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁(豆腐・大根葉) | お魚団子の炊き合わせ 肉豆腐 ポテトサラダ すまし汁(えのき・わかめ) | 舞茸ご飯の具 タラの青じそ焼き 白菜と豚肉の旨煮 大豆サラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) | ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 金時豆 ブロッコリーとツナのマヨ和え みそ汁(大根・葉) | ホキのレモンペッパー焼き さつま揚げと切干しの煮物 小松菜のナムル みそ汁(里芋・蒲鉾) | 酢鶏 竹の子のおかか煮 法菜としめじの白和え すまし汁(えのき・わかめ) |
| | 450 kcal/14.6 g/32.7 g 24.5 g/3.4 g | 238 kcal/16.4 g/10.0 g 18.3 g/2.8 g | 280 kcal/10.9 g/13.7 g 29.0 g/3.2 g | 337 kcal/23.4 g/17.5 g 23.0 g/3.4 g | 354 kcal/14.4 g/14.7 g 42.7 g/2.8 g | 244 kcal/16.5 g/10.0 g 22.5 g/3.0 g | 308 kcal/16.3 g/17.7 g 22.2 g/2.9 g |
| | アジの漬け焼 青梗菜の煮浸し 南瓜サラダ みそ汁(キャベツ・菜の花) | 柔らか鶏の唐揚げ 豚肉と玉ねぎの炒め物 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(里芋・さつま揚げ) | さけの唐揚げおろしあんかけ 小松菜とソーセージの洋風煮 もやしとザーサイの中華和え みそ汁(いんげん・小巻麩) | ハンバーグ和風オニオンソースとインゲンソテー ソース焼きそば 大根のサラダ コンソメスープ(青梗菜・人参) | カレイの磯辺天 里芋と鶏肉の煮物 菜の花の和え物 中華スープ(豆腐・白菜) | エビフライとミートボール 白菜と油揚げ煮浸し うまい菜と大根の和え物 みそ汁(からし菜・南瓜) | 赤魚の煮付け木の葉しんじょ 揚げ茄子の味噌炒め インゲンとツナの和え物 中華スープ(ささみ・小松菜) |
| 237 kcal/16.6 g/9.9 g 20.5 g/2.7 g | 390 kcal/16.9 g/22.5 g 32.6 g/2.8 g | 259 kcal/16.6 g/12.0 g 21.0 g/2.7 g | 219 kcal/10.1 g/8.3 g 26.6 g/3.1 g | 255 kcal/19.4 g/11.3 g 19.9 g/3.0 g | 305 kcal/12.7 g/14.1 g 31.9 g/2.7 g | 258 kcal/16.5 g/12.9 g 20.3 g/2.5 g | |

月間献立一覧表

令和06年11月1日～令和06年11月30日

【食種名】みんなのキッチン(常)

| | 11月 25日(月) | 11月 26日(火) | 11月 27日(水) | 11月 28日(木) | 11月 29日(金) | 11月 30日(土) | |
|----|---|---|---|---|--|--|--|
| 朝食 | 大豆と昆布の煮物 白菜ちくわのゆかり和え みそ汁(なめこ・玉ねぎ) | ツナと大根の煮物 アスパラともやしの和えもの みそ汁(法菜・高野豆腐) | 野菜の豆腐焼 ほうれん草おかか和え みそ汁(わかめ・里芋) | 南瓜の煮物 キャベツとツナ和え みそ汁(じゃが芋・菜の花) | 肉団子の中華あん とろろ芋 みそ汁(法菜・えのき) | ツナとカリフラワーの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁(南瓜・いんげん) | |
| | 110 kcal/7.3 g/3.2 g 14.6 g/1.8 g | 83 kcal/5.7 g/3.0 g 9.6 g/1.9 g | 120 kcal/7.2 g/4.6 g 13.7 g/2.2 g | 98 kcal/4.3 g/2.0 g 16.6 g/1.6 g | 143 kcal/7.7 g/5.5 g 17.4 g/2.0 g | 111 kcal/5.1 g/5.8 g 10.8 g/1.8 g | |
| 昼食 | アジの揚げ煮 ポテトとウインナの炒め物 春雨の中華和え みそ汁(豆腐・菜の花) | チキンカレー 牛ごぼう煮 菜の花とキャベツのおかか和え  | ぶりと大根の煮つけ 小松菜とささみのコンソメ煮 もやしとソーセージの中華和え みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) | 絹揚げとオムレツの鶏そぼろかけ ぜんまいとちくわの炒め煮 ポテトサラダ 中華スープ(わかめ・小松菜) | うどん かやくうどんの具 かたい西京焼(麺の日) いんげんの胡麻和え  | 豆腐ハンバーグと鶏照焼き 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(さつま芋・ちくわ) | |
| | 284 kcal/16.1 g/13.6 g 24.0 g/2.8 g | 320 kcal/14.4 g/16.7 g 28.0 g/3.1 g | 241 kcal/17.4 g/11.1 g 17.4 g/2.6 g | 256 kcal/15.5 g/11.5 g 23.0 g/2.8 g | 350 kcal/21.3 g/4.6 g 55.2 g/4.0 g | 277 kcal/15.4 g/10.3 g 31.3 g/2.8 g | |
| 夕食 | 鶏のすきやき風煮 青梗菜と豚肉の炒め物 サツマイモサラダ みそ汁(もやし・うまい菜) | さば焼きとじゃが芋煮 若竹煮 大豆とちくわのサラダ みそ汁(玉子麩・キャベツ) | カボチャの挽肉フライ 玉ねぎと揚げの甘辛煮 切干し大根とさつま揚げの和え物 みそ汁(カリフラワー・人参) | タラの蒲焼風 鶏肉と大根の豆乳スープ煮 白菜と中華くらげの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐) | 水餃子の豆腐卵とじ 豚と玉ねぎの炒め物 うまい菜としめじの白和え コンソメスープ(白菜・じゃが芋) | ホキ唐揚げのマリネ風と粉ふき芋 温ブロッコリーのカレー風味 キャベツとさつま揚げの胡麻和え 中華スープ(菜の花・人参) | |
| | 299 kcal/14.6 g/16.3 g 22.9 g/2.7 g | 314 kcal/19.2 g/16.6 g 18.4 g/2.6 g | 319 kcal/10.1 g/14.0 g 39.6 g/2.5 g | 277 kcal/17.1 g/14.8 g 18.6 g/3.1 g | 300 kcal/12.7 g/16.2 g 26.5 g/2.8 g | 285 kcal/14.5 g/16.3 g 22.1 g/3.2 g | |
| 朝食 | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | |