

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				
		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)				
昼食		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				
		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				
夕食		11月 4日(月)	11月 5日(火)	11月 6日(水)	11月 7日(木)	11月 8日(金)	11月 9日(土)	11月 10日(日)
		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
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
		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)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)
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)	チーズハンバーグのデミソース おでん風(大根、お魚団子) 法菜としめじの白和え みそ汁(こまき麩・わかめ)
		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
		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)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)
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)	赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ コンソメスープ(キャベツ・椎茸)
		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

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

●材料入手の関係で献立が変更される場合がございます。

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)	タンドリーチキン 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)	柔らかな鶏の唐揚げ 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 かれい西京焼(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							