

常食(特養) 献立だより 2023年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5
朝A	11月7日(火)昼食 『サンマーメン』 [神奈川県郷土料理]	11月9日(木)夕食 『寄せ鍋(豚肉)』	御飯 ポテトミンチ巻き もやしと大根葉のごまドレサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	御飯 チキンナゲット(ケチャップソース) ブロッコリーのおからサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 メヌケの山椒煮 白菜と平天の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・しろな)	御飯・味噌汁(白菜・うまい菜) 山芋の鶏そぼろ煮 いんげんのバジルドレサラダ とう六豆煮	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 カリフラワーとコーンのアイランドドレサラダ 味噌汁(しろな・里芋)
			エ:381kcal 蛋白:11.6g 脂質:9.8g 食塩:1.36g	エ:385kcal 蛋白:14.6g 脂質:7.9g 食塩:1.56g	エ:361kcal 蛋白:19.0g 脂質:5.8g 食塩:1.58g	エ:322kcal 蛋白:9.1g 脂質:8.8g 食塩:1.30g	エ:394kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.6g 食塩:1.46g
昼			御飯 レモンチキン 絹揚げと人参の煮物 いんげんとコーンのピーナッツ和え 味噌汁(ソーメン)	御飯 牛肉のすき煮 卵ふくさ焼き キャベツとアスパラのわさび和え 味噌汁(ちくわ・わかめ)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 肉金平(牛肉) 大根とコーンの香味ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の塩麹蒸し 切干大根とちりめんの煮物 キャベツとツナの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁	ゆかり御飯 赤魚の煮付け キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ)麦白味噌仕立て
			エ:523kcal 蛋白:23.2g 脂質:16.5g 食塩:2.32g	エ:598kcal 蛋白:24.8g 脂質:23.0g 食塩:3.04g	エ:526kcal 蛋白:17.1g 脂質:16.2g 食塩:2.48g	エ:529kcal 蛋白:25.1g 脂質:15.0g 食塩:3.15g	エ:485kcal 蛋白:25.6g 脂質:12.2g 食塩:2.36g
お	サンマーメンは神奈川県横浜 市発祥のご当地ラーメンで す。サンマーメンは野菜やお 肉のあんかけが乗ったラーメ ンです。名前は中国の方言 である広東語で「生馬麵」と 書きます。生(サン)には新 鮮な、馬(マー)には上に乗 せるという意味があるそうで す。	寄せ鍋は、野菜や魚、肉など 好きな具材を好きな味付け で食べられる王道の鍋料理 です。元々、寄せ合わせ(余 りもの)の食材から作ってい たことから「寄せ鍋」という名 前が付いたそうです。今回の 鍋つゆは醤油ベースです。 お肉やつみれなどの具材も お楽しみに。	手作りミルクまんじゅう(白あん)	お楽しみ	手作りあんシュー(こしあん)	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り黒糖水ようかん
			エ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g	エ:32kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エ:100kcal 蛋白:1.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エ:161kcal 蛋白:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	エ:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g
夕			御飯 白身魚の香草パン粉焼き(和風バターソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 味噌汁(大根・小松菜)いりこ風味 マンゴー缶	御飯 ハンバーグ(おろしソース) 柘尾煮(とがのおに) 玉ねぎとツナのマリネ 赤だし(えのき・油揚げ)	御飯 豚肉とキャベツの和風炒め 一口がんもの煮物 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) はちみつねり梅	御飯 銀ひらすの照り焼き れんこんとちくわの炒め生酢 ほうれん草と油揚げの練りごま和え 豚汁(豚肉・人参・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(ごぼう・わかめ) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)
			エ:506kcal 蛋白:21.5g 脂質:16.3g 食塩:1.68g	エ:559kcal 蛋白:17.2g 脂質:13.7g 食塩:2.46g	エ:523kcal 蛋白:19.6g 脂質:21.2g 食塩:2.53g	エ:569kcal 蛋白:26.8g 脂質:17.9g 食塩:2.35g	エ:516kcal 蛋白:14.8g 脂質:12.1g 食塩:2.53g
計	6	7	エ:1544kcal 蛋白:59.6g 脂質:44.8g 食塩:5.42g	エ:1574kcal 蛋白:56.7g 脂質:44.6g 食塩:7.08g	エ:1509kcal 蛋白:57.0g 脂質:47.2g 食塩:6.69g	エ:1581kcal 蛋白:62.9g 脂質:51.5g 食塩:6.93g	エ:1468kcal 蛋白:55.0g 脂質:35.1g 食塩:6.39g
			6	7	8	9	
朝A			御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 千草焼き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	御飯 玉子焼き ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(キャベツ・大根葉)	
			エ:386kcal 蛋白:14.2g 脂質:10.4g 食塩:1.38g	エ:354kcal 蛋白:14.2g 脂質:6.4g 食塩:1.52g	エ:371kcal 蛋白:10.1g 脂質:10.0g 食塩:1.89g	エ:399kcal 蛋白:14.5g 脂質:9.9g 食塩:1.43g	
昼			パン ミートローフ風(トミグラスソース) 大根といかの塩だしとろみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(もやし・白ねぎ)	サンマーメン[神奈川県郷土料理] かにシューマイ ミルク寒天(マンゴーソース)	大豆と鶏肉のスパイスカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 白身魚のソテー(コンソメソース) チンゲン菜と絹揚げの炒め煮 大根と平天の和え物 味噌汁(じゃがいも・もやし)いりこ風味	
			エ:519kcal 蛋白:19.9g 脂質:17.0g 食塩:2.30g	エ:470kcal 蛋白:18.2g 脂質:14.8g 食塩:3.89g	エ:512kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.4g 食塩:2.09g	エ:473kcal 蛋白:23.1g 脂質:13.8g 食塩:2.47g	
お			ココアワッフル	和菓子	バウムクーヘン	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	
			エ:60kcal 蛋白:0.3g 脂質:1.6g 食塩:0.25g	エ:82kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.2g 食塩:0.05g	エ:87kcal 蛋白:1.2g 脂質:3.7g 食塩:0.12g	エ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	
夕			御飯 ホキの揚げ浸し ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁(豆腐)いりこ風味 キャベツの浅漬け風	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ カリフラワーとベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麹焼き 小松菜と豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参)	御飯 寄せ鍋(豚肉) ごぼうの味噌金平 さくら漬け	
			エ:490kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.8g 食塩:2.02g	エ:568kcal 蛋白:16.9g 脂質:22.4g 食塩:2.66g	エ:519kcal 蛋白:22.5g 脂質:18.1g 食塩:1.84g	エ:532kcal 蛋白:22.9g 脂質:17.3g 食塩:3.29g	
計			エ:1454kcal 蛋白:56.9g 脂質:44.8g 食塩:5.95g	エ:1474kcal 蛋白:50.4g 脂質:43.8g 食塩:8.12g	エ:1490kcal 蛋白:55.3g 脂質:45.2g 食塩:5.93g	エ:1530kcal 蛋白:61.3g 脂質:41.3g 食塩:7.28g	



常食(特養) 献立だより 2023年11月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝A	11月12日(日)昼食 『ふろふき大根の なめ茸かけ』 	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) かぼちゃのサラダ 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) チンゲン菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 かも団子 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(ほうれん草・あさり)	イネ:379kcal 蛋白:9.8g 脂質:6.2g 食塩:1.43g	イネ:354kcal 蛋白:11.7g 脂質:4.8g 食塩:2.07g	イネ:410kcal 蛋白:15.0g 脂質:12.3g 食塩:1.81g
		親子丼 金時豆煮 キャベツとちりめんの塩麹ドレサダ 味噌汁(ソメシメ・花麴)白味噌仕立て	御飯 豚肉の野菜炒め やっこ(醤油) 胡瓜とささみの酢の物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 さばの味噌煮 ふろふき大根のなめ茸かけ すまし汁(白ねぎ・人参) フルーツ(パイン缶・みかん缶)	イネ:557kcal 蛋白:27.4g 脂質:7.4g 食塩:2.79g	イネ:532kcal 蛋白:23.0g 脂質:21.1g 食塩:2.07g	イネ:521kcal 蛋白:18.5g 脂質:19.8g 食塩:1.76g
		手作りスイートポテト	手作りぜんざい(もち麴)	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)	イネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	イネ:147kcal 蛋白:4.8g 脂質:0.4g 食塩:0.07g	イネ:92kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
		御飯 シロガネダラの生姜煮 大根と豚肉の炒め物 白菜の練りごま和え とろろ汁	御飯 白身魚のグリル(トマトソース) もやしと鶏肉の炒め物 カリフラワーのバジルドレサダ 味噌汁(白菜・わかめ)	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し キャベツと小えびの煮浸し 玉子豆腐 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	イネ:462kcal 蛋白:24.5g 脂質:10.7g 食塩:1.89g	イネ:508kcal 蛋白:24.6g 脂質:15.9g 食塩:2.13g	イネ:475kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.0g 食塩:2.66g
		イネ:1468kcal 蛋白:62.8g 脂質:25.9g 食塩:6.18g	イネ:1541kcal 蛋白:64.2g 脂質:42.2g 食塩:6.34g	イネ:1499kcal 蛋白:59.2g 脂質:51.4g 食塩:6.33g			
計	イネ:1555kcal 蛋白:58.5g 脂質:35.3g 食塩:9.19g	イネ:1600kcal 蛋白:51.6g 脂質:47.9g 食塩:6.13g	イネ:1595kcal 蛋白:66.3g 脂質:54.9g 食塩:6.39g	イネ:1488kcal 蛋白:55.6g 脂質:41.9g 食塩:6.11g	イネ:1575kcal 蛋白:61.6g 脂質:37.0g 食塩:5.92g	イネ:1496kcal 蛋白:57.8g 脂質:48.8g 食塩:5.76g	イネ:1547kcal 蛋白:57.7g 脂質:44.6g 食塩:6.89g
日付	13	14	15	16	17	18	19
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんのスローサラダ 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ もやしの白ごま和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 ホッケのタレ焼き 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 野菜ミンチ巻き しろなと油揚げのハンパンドレサダ 味噌汁(さつまいも・キャベツ)	御飯・味噌汁(エノキ・椎茸) 豚肉の和風炒め うまい菜と平天の麦味噌和え	御飯 ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(しろな・ごぼう)
	イネ:382kcal 蛋白:12.7g 脂質:10.7g 食塩:1.68g	イネ:399kcal 蛋白:12.1g 脂質:9.8g 食塩:1.62g	イネ:404kcal 蛋白:13.8g 脂質:12.9g 食塩:1.54g	イネ:350kcal 蛋白:17.5g 脂質:4.6g 食塩:1.35g	イネ:375kcal 蛋白:11.4g 脂質:7.4g 食塩:1.43g	イネ:310kcal 蛋白:11.9g 脂質:10.9g 食塩:1.31g	イネ:314kcal 蛋白:9.5g 脂質:3.7g 食塩:1.47g
昼	わかめうどん ごぼうと豚肉の炒り煮 大根とアスパラの大葉ドレサダ	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(里芋・白菜) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	稲荷寿司 かれいの魚田(白味噌田楽) 里芋と豚肉の煮物 白菜と大根葉の麴ナムル すまし汁(かまぼこ・わかめ)	御飯 鶏チリ 小松菜と焼き豚の炒め物 味噌汁(もやし・しめじ) 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 さけの若狭焼き 大豆煮 大根といんげんの香味ダレ和え 味噌汁(小松菜・人参)	御飯・味噌汁(玉ねぎ・大根) 白身魚のカツ(レモンタルソース) じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツの塩麹ドレサダ フルーツ(カットりんご)	豚肉の生姜井 大根と油揚げの利休煮 ほうれん草となめこのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・かまぼこ)
	イネ:570kcal 蛋白:14.6g 脂質:11.3g 食塩:4.40g	イネ:576kcal 蛋白:18.2g 脂質:17.2g 食塩:1.74g	イネ:468kcal 蛋白:28.1g 脂質:8.6g 食塩:2.44g	イネ:601kcal 蛋白:18.5g 脂質:22.5g 食塩:1.92g	イネ:486kcal 蛋白:24.1g 脂質:13.1g 食塩:2.15g	イネ:586kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.3g 食塩:2.22g	イネ:582kcal 蛋白:21.3g 脂質:21.6g 食塩:3.24g
お	おにぎりせんべい 飴湯	手作りパウンドケーキ	お楽しみ	手作りコーヒーゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りおしるこ(あられ)	手作りオレンジフォンカップケーキ	手作り酒まんじゅう
	イネ:103kcal 蛋白:0.8g 脂質:2.3g 食塩:0.23g	イネ:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	イネ:108kcal 蛋白:1.4g 脂質:6.8g 食塩:0.04g	イネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	イネ:152kcal 蛋白:3.5g 脂質:0.3g 食塩:0.04g	イネ:74kcal 蛋白:1.6g 脂質:4.0g 食塩:0.09g	イネ:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.05g
夕	御飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草と平天の塩ごまダレ和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	御飯 シロガネダラの煮付け ふかしじゃがいも(コーン) キャベツとちくわのピリ辛和え 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 黒豆がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ)	御飯 擬製豆腐 大根と豚肉の金平 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て のり佃煮	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーの和え物 すまし汁(おくら・花麴)	御飯 クリームチキン 一口がんもの煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 白身魚のグリル(マリネソース) 絹揚げと人参の煮物 もやしとちくわの香味ドレサダ 味噌汁(大根葉・人参)
	イネ:499kcal 蛋白:30.4g 脂質:11.0g 食塩:2.89g	イネ:462kcal 蛋白:19.1g 脂質:9.7g 食塩:2.42g	イネ:615kcal 蛋白:23.1g 脂質:26.6g 食塩:2.36g	イネ:488kcal 蛋白:19.4g 脂質:13.3g 食塩:2.82g	イネ:561kcal 蛋白:22.6g 脂質:16.2g 食塩:2.30g	イネ:526kcal 蛋白:23.1g 脂質:16.7g 食塩:2.14g	イネ:530kcal 蛋白:25.8g 脂質:19.0g 食塩:2.12g
計	イネ:1555kcal 蛋白:58.5g 脂質:35.3g 食塩:9.19g	イネ:1600kcal 蛋白:51.6g 脂質:47.9g 食塩:6.13g	イネ:1595kcal 蛋白:66.3g 脂質:54.9g 食塩:6.39g	イネ:1488kcal 蛋白:55.6g 脂質:41.9g 食塩:6.11g	イネ:1575kcal 蛋白:61.6g 脂質:37.0g 食塩:5.92g	イネ:1496kcal 蛋白:57.8g 脂質:48.8g 食塩:5.76g	イネ:1547kcal 蛋白:57.7g 脂質:44.6g 食塩:6.89g

常食(特養) 献立だより 2023年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	20	21	22	23	24	25	26
朝A	御飯 チキンピカタ キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	御飯 玉子焼き うまい菜の和え物 味噌汁(絹揚げ・キャベツ)	御飯 鶏つみれの煮物 白菜の豆乳和え 味噌汁(大根・人参)	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜)	御飯 ブレーンオムレツ(コンソメソース) 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 ホッケの塩麹焼き 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 アスパラとなめこの麺ナムル和え 味噌汁(キャベツ・小松菜)
	エネルギー:401kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.8g 食塩:1.59g	エネルギー:384kcal 蛋白:12.7g 脂質:8.9g 食塩:1.46g	エネルギー:351kcal 蛋白:12.8g 脂質:6.0g 食塩:1.54g	エネルギー:366kcal 蛋白:16.2g 脂質:4.8g 食塩:1.57g	エネルギー:366kcal 蛋白:14.3g 脂質:5.7g 食塩:2.20g	エネルギー:333kcal 蛋白:17.4g 脂質:3.8g 食塩:1.50g	エネルギー:343kcal 蛋白:11.9g 脂質:6.0g 食塩:1.47g
昼	御飯 さばの香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおから和え 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 枝豆とベーコンの塩バターソテー とろろの梅和え 味噌汁(豆腐)麦白味噌仕立て	ちらし寿司 高野豆腐のサイコロ煮 チンゲン菜のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	あんかけ卵とじうどん 絹揚げと豚肉の煮物 しろなの練りごま和え	御飯 鶏肉の野菜ソース焼き キャベツとツナのソテー 味噌汁(油揚げ・人参) 昆布佃煮	ポークカレー カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 抹茶ゼリー(パイン缶添え)	パン 白身魚の香草パン粉焼き(オリーブソース) 大豆と小えびの煮物 もやしといんげんのピリ辛和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	エネルギー:561kcal 蛋白:21.2g 脂質:21.5g 食塩:2.08g	エネルギー:531kcal 蛋白:21.3g 脂質:17.8g 食塩:2.23g	エネルギー:495kcal 蛋白:19.8g 脂質:11.5g 食塩:4.06g	エネルギー:472kcal 蛋白:19.4g 脂質:15.8g 食塩:3.58g	エネルギー:505kcal 蛋白:21.1g 脂質:15.5g 食塩:2.17g	エネルギー:574kcal 蛋白:15.7g 脂質:19.0g 食塩:2.27g	エネルギー:515kcal 蛋白:25.6g 脂質:16.2g 食塩:2.08g
お	手作りきなこソフトマフィン	もみじまんじゅう	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りココアシフォンカップケーキ	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りマドレーヌ
	エネルギー:98kcal 蛋白:2.4g 脂質:4.6g 食塩:0.11g	エネルギー:104kcal 蛋白:2.2g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:78kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.3g 食塩:0.09g	エネルギー:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g	エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	エネルギー:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g
夕	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜とちりめんの煮浸し 中華スープ(春雨) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 ホキのソテー(きのこソース) もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 牛肉と大根の煮込み いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 さんまの山椒煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(もやし・大根葉)	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	御飯 ハンバーグ(和風ソース) うまい菜と平天の炒め煮 味噌汁(しいたけ・わかめ)白味噌仕立て ミルク寒天(あんずソース)
	エネルギー:506kcal 蛋白:14.4g 脂質:15.4g 食塩:1.91g	エネルギー:519kcal 蛋白:22.7g 脂質:15.7g 食塩:2.11g	エネルギー:583kcal 蛋白:20.0g 脂質:20.6g 食塩:1.92g	エネルギー:545kcal 蛋白:18.2g 脂質:17.7g 食塩:2.50g	エネルギー:528kcal 蛋白:23.3g 脂質:19.7g 食塩:1.98g	エネルギー:562kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.5g 食塩:2.80g	エネルギー:536kcal 蛋白:18.1g 脂質:13.8g 食塩:2.68g
計	エネルギー:1567kcal 蛋白:50.8g 脂質:52.3g 食塩:5.70g	エネルギー:1538kcal 蛋白:58.9g 脂質:44.0g 食塩:5.86g	エネルギー:1562kcal 蛋白:55.9g 脂質:40.2g 食塩:7.57g	エネルギー:1462kcal 蛋白:55.6g 脂質:42.7g 食塩:7.75g	エネルギー:1453kcal 蛋白:59.5g 脂質:42.7g 食塩:6.39g	エネルギー:1595kcal 蛋白:56.2g 脂質:43.6g 食塩:6.66g	エネルギー:1540kcal 蛋白:57.6g 脂質:43.8g 食塩:6.45g
日付	27	28	29	30	<p>11月22日(水) 昼食 『ちらし寿司』</p>  <p>この時期に旬を迎えるお魚を使った散らし寿司が季節の料理として登場します。秋に旬を迎える魚は産卵のために栄養分を蓄えており、これが旨味となっておいしくなるそうです。秋の魚は脂がのった魚が多いので酢飯との相性も抜群です。ぜひお召し上がり下さい。</p> 		
朝A	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) ブロッコリーの麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) もやしと平天の和風ドレサラダ 味噌汁(えのき・人参)	御飯 海鮮豆腐ステーキ チンゲン菜とちくわの白ごま和え 味噌汁(白菜・大根葉)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)			
	エネルギー:374kcal 蛋白:12.2g 脂質:5.6g 食塩:1.51g	エネルギー:384kcal 蛋白:13.4g 脂質:8.5g 食塩:1.81g	エネルギー:390kcal 蛋白:10.6g 脂質:10.4g 食塩:1.63g	エネルギー:361kcal 蛋白:10.1g 脂質:6.4g 食塩:1.58g			
昼	お好み焼き(豚肉) ごぼうと鶏肉の炒り煮 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・油揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 卯の花 胡瓜の昆布和え 赤だし(キャベツ・大根)	御飯 さわらの香味焼き 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり) 洋なし缶のオレンジジュレ	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と平天の煮物 ブロッコリーとコーンの洋風お浸し 味噌汁(じゃがいも・わかめ)いりこ風味			
	エネルギー:480kcal 蛋白:17.2g 脂質:24.3g 食塩:3.25g	エネルギー:469kcal 蛋白:21.2g 脂質:12.2g 食塩:3.47g	エネルギー:500kcal 蛋白:23.0g 脂質:11.7g 食塩:1.70g	エネルギー:559kcal 蛋白:22.8g 脂質:21.3g 食塩:3.75g			
お	手作り柿ミックスゼリー	手作りきなこシフォンカップケーキ	手作りあんシュー(いちごあん)	ミニたい焼き(あんこ)			
	エネルギー:52kcal 蛋白:0.1g 脂質:0.1g 食塩:0.01g	エネルギー:76kcal 蛋白:2.0g 脂質:4.4g 食塩:0.09g	エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:85kcal 蛋白:1.2g 脂質:1.8g 食塩:0.01g			
夕	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツと豚肉の炒め物 しろなとちくわのピーナッツ和え 味噌かきたま汁	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ)	御飯 メンチカツ・えびフライ(マスタードタルタルソース) キャベツとしめじの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) きざみ高菜	御飯 鶏肉のマリネソース焼き やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(キャベツ・人参) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)			
	エネルギー:591kcal 蛋白:25.6g 脂質:21.4g 食塩:2.59g	エネルギー:559kcal 蛋白:16.9g 脂質:21.5g 食塩:2.91g	エネルギー:547kcal 蛋白:14.1g 脂質:20.8g 食塩:2.21g	エネルギー:482kcal 蛋白:21.5g 脂質:13.2g 食塩:1.66g			
計	エネルギー:1497kcal 蛋白:55.2g 脂質:51.3g 食塩:7.36g	エネルギー:1487kcal 蛋白:53.4g 脂質:46.5g 食塩:8.29g	エネルギー:1536kcal 蛋白:50.0g 脂質:46.9g 食塩:5.64g	エネルギー:1487kcal 蛋白:55.5g 脂質:42.6g 食塩:7.00g			