すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付							1
朝		**11月3日(火)夕食** **寄せ鍋**	**11月5日(木)昼食** **五目うどん**	**11月5日(木)夕食** **ふろふき大根のなめ茸かけ**	**11月6日(金)昼食** **大豆と鶏肉のキーマカレー**	**11月9日(月)昼食** **ｶﾞﾀﾀﾝﾗｰﾒﾝ** **[北海道郷土料理]**	ごはん 照り焼き風肉団子 大根と平天の白ごま和え 味噌汁(里芋・キャベツ)
昼							ごはん 八宝菜 絹揚げの煮物 カリフラワーといんげんのマヨサラダ 中華スープ(春雨)
お							手作りキャラメルマドレーヌ
夕							ごはん ホッケのたれ焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(油揚げ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
計							エネ 1566 kcal 蛋白 53.7 g 脂質 49.6 g 食塩 5.82 g
		寄せ鍋は、様々な具材を一つの鍋に入れて煮込んで食べる、日本の代表的な鍋料理です。「寄せ鍋」という名前には、色々な具材を一つに寄せ集めて調理するという意味があります。だしに具材の旨味が加わり、深い味わいになります。	今月の新商品です。細切りかまぼこや人参、トッピングの青ネギで彩り良く、白菜やしいたけで野菜の甘味や旨みをだした麺料理です。	ふろふき大根は、大根をじっくり煮込み、やわらかく仕上げた日本の伝統的な料理です。大根の甘みが増すこの時期にピッタリなメニューです。なめ茸の旨味と程よいとろみが大根とよく合い、ご飯のおかずとしてもピッタリです。	キーマカレーの「キーマ」はインドの言葉で「ひき肉」を意味します。キーマカレーは汁気が少なく、具材の旨味が凝縮されているのが特徴で、地域によって肉や香辛料が異なります。今回は鶏ミンチと大豆を使用しました。	ガタタンラーメンは、北海道芦別市のご当地料理「ガタタン」をラーメンにアレンジした料理です。鶏ガラや豚骨などを使ったとろみのあるスープにたくさん具材を入れて煮込んだ料理です。寒い北海道の冬にも体を温めてくれる料理として親しまれてきました。	

日付	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	ごはん だし巻き卵 納豆 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん チキンナゲット(トマトソース) アスパラの洋風お浸し 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ カリフラワーのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(大根・チンゲン菜)	ごはん 筑前煮 しろなのおから和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)	ごはん ほうれん草オムレツ 大根とちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・人参)
	エネ 352 kcal 蛋白 11 g 脂質 4.5 g 食塩 1.86 g	エネ 382 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 10 g 食塩 1.87 g	エネ 396 kcal 蛋白 15.2 g 脂質 10.4 g 食塩 1.5 g	エネ 361 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 5.8 g 食塩 1.61 g	エネ 407 kcal 蛋白 9.4 g 脂質 14.2 g 食塩 1.45 g	エネ 362 kcal 蛋白 15.9 g 脂質 5.3 g 食塩 1.69 g	エネ 330 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 4.7 g 食塩 1.53 g
昼	ごはん 白身魚の竜田揚げ(甘酢あん) ひじきと豚肉の炒め煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(豆腐・花麩)いりこ風味	ごはん ホキのソテー(マリネソース) 里芋とちくわの煮物 ブロッコリーのたらこマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(ドミソース) キャベツとツナのソテー 大根の大葉ドレサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	稲荷寿司 五目うどん ごぼうと豚肉の煮物 ポテトサラダ	大豆と鶏肉のキーマカレー ｷｬﾍﾞﾂとちくわの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 白桃缶のピーチジュレ	ごはん 白身魚の煮付け いかふくさ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白菜・ほうれん草) 白味噌仕立て	ごはん さばの味噌煮 豚肉の和風炒め 白菜と油揚げのピーナッツ和え とろろ汁
	エネ 591 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 18.5 g 食塩 2.07 g	エネ 470 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 7.6 g 食塩 2.44 g	エネ 540 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 20.4 g 食塩 2.81 g	エネ 610 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 14.5 g 食塩 4.41 g	エネ 489 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.1 g 食塩 1.93 g	エネ 475 kcal 蛋白 26.4 g 脂質 11.6 g 食塩 2.01 g	エネ 606 kcal 蛋白 29.8 g 脂質 24.8 g 食塩 1.52 g
お	手作りあんシュー(よもぎあん)	もみじまんじゅう	手作りぶどうゼリー	手作りぜんざい(もち麩)	手作りいちごマドレーヌ	手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	クリームブッセ
	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 121 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 2.9 g 食塩 0.08 g	エネ 37 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0 g 食塩 0.06 g	エネ 122 kcal 蛋白 4.7 g 脂質 0.4 g 食塩 0.06 g	エネ 165 kcal 蛋白 2 g 脂質 10.4 g 食塩 0.15 g	エネ 120 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g	エネ 80 kcal 蛋白 1.4 g 脂質 4.6 g 食塩 0.04 g
夕	ごはん 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め かぼちゃの含め煮 もやしと油揚げの和え物 すまし汁(えのき・ほうれん草)	ごはん 寄せ鍋 れんこんとちりめんの金平 マンゴー缶	ごはん 白身魚の生姜煮 白菜といかのとろみ炒め ほうれん草と油揚げのﾋﾟﾘ辛和え 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参)	ごはん 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌かきたま汁 いりこ風味 のり佃煮	ごはん さわらの柚庵焼き 豚肉と絹揚げの炒め煮 白菜と大根葉の白ごま和え 赤だし(わかめ・人参)	ごはん ポークチャップ キャベツとツナの煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(里芋・大根葉)	ごはん 蒸し鶏(梅ソース) うまい菜と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)
	エネ 465 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 11.7 g 食塩 1.83 g	エネ 575 kcal 蛋白 25.9 g 脂質 16.7 g 食塩 3.01 g	エネ 466 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 11.9 g 食塩 2.37 g	エネ 487 kcal 蛋白 16 g 脂質 17.1 g 食塩 2.23 g	エネ 520 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 19 g 食塩 2.4 g	エネ 553 kcal 蛋白 22.3 g 脂質 20.3 g 食塩 2.75 g	エネ 480 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 13 g 食塩 2.23 g
計	エネ 1508 kcal 蛋白 54.7 g 脂質 38.4 g 食塩 5.85 g	エネ 1548 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 37.2 g 食塩 7.39 g	エネ 1439 kcal 蛋白 58.2 g 脂質 42.7 g 食塩 6.74 g	エネ 1581 kcal 蛋白 50.3 g 脂質 37.9 g 食塩 8.33 g	エネ 1581 kcal 蛋白 54.5 g 脂質 56.7 g 食塩 5.93 g	エネ 1511 kcal 蛋白 67.1 g 脂質 39.3 g 食塩 6.5 g	エネ 1496 kcal 蛋白 65.6 g 脂質 47.1 g 食塩 5.33 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 擬製豆腐 もやしの塩ごま和え 味噌汁(しろな・平天)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(野菜ｿｰｽ) 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん 5品目具材の玉子焼き ほうれん草のおからサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	ごはん 白身魚揚げの煮物 しろななめこの麦味噌和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 白菜と油揚げのナムル和え 味噌汁(ごぼう・小松菜)	しいたけと人参の雑炊 絹揚げのそぼろ煮 もやしとちりめんの白ごま和え 手作りりんごゼリー	ごはん 千草焼き さつまいものサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エネ 344 kcal 蛋白 11 g 脂質 6.3 g 食塩 1.43 g	エネ 408 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 11.3 g 食塩 1.54 g	エネ 340 kcal 蛋白 10.9 g 脂質 5.9 g 食塩 1.74 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.7 g 脂質 9.5 g 食塩 1.73 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 9.3 g 食塩 1.37 g	エネ 356 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 12.2 g 食塩 1.72 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 7.5 g 食塩 1.3 g
昼	ｶﾞﾀﾀﾝﾗｰﾒﾝ[北海道郷土料理] 切干大根と鶏肉の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのマヨサラダ	ねぎとろ丼 松風焼き 白菜と大根葉の和え物 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	ごはん 赤魚の山椒焼き キャベツとあさりの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	ごはん 合鴨スモークスライス 大豆とこんにゃくの煮物 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ) 白味噌仕立て	ごはん ホッケの塩麹焼き 高野豆腐としいたけのｻｲｺﾛ煮 ブロッコリーと平天の和え物 味噌汁(おくら・巻麸)	ごはん ホキのピカタ(濃厚ソース) キャベツとベーコンのソテー アスパラのバジルドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 豚肉の香味炒め 三色稲荷の煮物 しろなとちくわのピーナツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)
	エネ 475 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 17.2 g 食塩 4.12 g	エネ 502 kcal 蛋白 27.4 g 脂質 13.6 g 食塩 3.11 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.3 g 脂質 12.6 g 食塩 1.89 g	エネ 583 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 21.8 g 食塩 2.85 g	エネ 456 kcal 蛋白 27.7 g 脂質 9.3 g 食塩 2.47 g	エネ 562 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 19.3 g 食塩 2.2 g	エネ 539 kcal 蛋白 21.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.38 g
お	いしやきいもと桃山	手作り黒糖ソフトマフィン	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りパウンドケーキ	チョコワッフル	手作り黒糖まんじゅう(白あん)
	エネ 86 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.05 g	エネ 85 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 3.8 g 食塩 0.09 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.06 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 68 kcal 蛋白 1.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.07 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん ぶりの香味焼き 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 鶏肉の塩焼き 金時豆煮 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 金平ごぼう 味噌汁(うまい菜・しいたけ) いりこ風味 胡瓜の浅漬け	ごはん 銀ひらすの西京焼き 大根と豚肉のとろみ炒め キャベツの土佐酢和え すまし汁(ソーメン)	ごはん 肉じゃが(豚肉) やっこ(大葉味噌ダレ) 大根とコーンの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ すまし汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根と豚肉の煮物 ほうれん草とかまぼこの梅かつお和え 味噌汁(さつまいも・わかめ)	ごはん かれいのｸﾞﾘﾙ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 白菜とニラと豚肉の煮物 味噌汁(絹揚げ・人参) 白味噌仕立て ミルク寒天のﾏﾝｺﾞｰｿｰｽかけ
	エネ 588 kcal 蛋白 31 g 脂質 19.6 g 食塩 2.15 g	エネ 515 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 14.1 g 食塩 1.48 g	エネ 590 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 18.7 g 食塩 2.38 g	エネ 466 kcal 蛋白 23.1 g 脂質 11.3 g 食塩 2.11 g	エネ 581 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 17.8 g 食塩 3.09 g	エネ 516 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩 3.14 g	エネ 485 kcal 蛋白 26.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.03 g
計	エネ 1493 kcal 蛋白 62.9 g 脂質 43.3 g 食塩 7.76 g	エネ 1510 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 42.8 g 食塩 6.22 g	エネ 1541 kcal 蛋白 57.7 g 脂質 39.5 g 食塩 6.08 g	エネ 1512 kcal 蛋白 55.6 g 脂質 45.3 g 食塩 6.75 g	エネ 1565 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 47.7 g 食塩 7.28 g	エネ 1502 kcal 蛋白 61.4 g 脂質 49.2 g 食塩 7.14 g	エネ 1531 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 37.2 g 食塩 5.79 g
日付	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 中華風だし巻き卵 うまい菜の豆乳和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 鶏つみれの煮物 もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(絹揚げ・わかめ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 キャベツとえのきのナムル和え 味噌汁(油揚げ・人参)	ごはん ミートオムレツ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(キャベツ・あさり)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 納豆 味噌汁(しろな・人参)	ごはん メヌケの焼き浸し ほうれん草の豆乳和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(大根・人参)
	エネ 363 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 8.6 g 食塩 1.66 g	エネ 383 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 9.1 g 食塩 1.61 g	エネ 382 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 8.9 g 食塩 1.77 g	エネ 335 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 4.9 g 食塩 1.27 g	エネ 391 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 8.4 g 食塩 1.66 g	エネ 331 kcal 蛋白 17.5 g 脂質 3.8 g 食塩 1.55 g	エネ 363 kcal 蛋白 11.2 g 脂質 7.7 g 食塩 1.58 g
昼	ごはん 焼きさばの南蛮漬け ごぼうと油揚げの炒め煮 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(白菜・もやし) 麦白味噌仕立て	ごはん ﾒﾝﾁｶﾂ/ｴﾋﾞﾌﾗｲ(ﾏｽﾀｰﾄﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) ひじきとかんぴょうの煮物 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) パイン缶の紅茶ジュレ	親子丼 大豆としいたけの煮物 大根の和風ドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん さわらの煮付け れんこんと平天の金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	炊き込みご飯 さけの若狭焼き 里芋とｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 白菜と人参の和え物 味噌汁(玉ねぎ・もやし) いりこ風味	ポークカレー キャベツとツナのマリネ 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん ホキの唐揚げ(白ねぎソース) もやしと豚肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)
	エネ 540 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.55 g	エネ 606 kcal 蛋白 14.8 g 脂質 21.6 g 食塩 2.43 g	エネ 501 kcal 蛋白 23.6 g 脂質 8.3 g 食塩 3.1 g	エネ 497 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 13.7 g 食塩 1.96 g	エネ 474 kcal 蛋白 26.7 g 脂質 6.6 g 食塩 2.98 g	エネ 542 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 16.2 g 食塩 2.16 g	エネ 545 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 19.6 g 食塩 2.08 g
お	バウムクーヘン	手作りあんシュー(いちごあん)	手作りチョコマドレーヌ	フルーツ(バナナ)	手作りおしるこ	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト
	エネ 82 kcal 蛋白 1 g 脂質 3.9 g 食塩 0.08 g	エネ 101 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.7 g 食塩 0.09 g	エネ 148 kcal 蛋白 2 g 脂質 7.8 g 食塩 0.21 g	エネ 28 kcal 蛋白 0.3 g 脂質 0.1 g 食塩 0 g	エネ 151 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん クリームチキン ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) いりこ風味	ごはん いわしの山椒煮 白菜と豚肉のとろみ炒め ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(豆腐・花麸)	ごはん 白身魚の味噌煮 いかふくさ焼き スパゲティサラダ すまし汁(白菜・かまぼこ)	ごはん 豚肉の生姜炒め かにシューマイ チンゲン菜のわさび和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん ハンバーグ(きのこソース) 切干大根の煮物 ブロッコリーの香味ドレ和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	ごはん おでん ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 高菜炒め	ごはん 鶏肉の柚子風味グリル 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ) ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 529 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 22.8 g 食塩 1.96 g	エネ 452 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 9.4 g 食塩 2.74 g	エネ 523 kcal 蛋白 24.5 g 脂質 19.4 g 食塩 1.98 g	エネ 572 kcal 蛋白 19.4 g 脂質 20.4 g 食塩 2.33 g	エネ 530 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.7 g	エネ 542 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 19 g 食塩 2.61 g	エネ 494 kcal 蛋白 19.6 g 脂質 14.4 g 食塩 1.63 g
計	エネ 1515 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 52 g 食塩 6.25 g	エネ 1542 kcal 蛋白 53.8 g 脂質 43.7 g 食塩 6.87 g	エネ 1555 kcal 蛋白 61.3 g 脂質 44.3 g 食塩 7.06 g	エネ 1433 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 39.1 g 食塩 5.56 g	エネ 1546 kcal 蛋白 62.1 g 脂質 32.6 g 食塩 7.38 g	エネ 1549 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 41.2 g 食塩 6.37 g	エネ 1471 kcal 蛋白 56.2 g 脂質 43.3 g 食塩 5.35 g

すこやかⅠ 常食 献立だより 2026年11月

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ごはん だし巻き卵 しろなのナムル和え 味噌汁(大根・大根葉)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) チンゲン菜と油揚げの和え物 味噌汁(さつまいも・白菜)	ごはん かに玉 大根とちくわの和風ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もやし・人参)	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) 白菜となめこの和え物 味噌汁(じゃがいも・絹揚げ)	あさり雑炊 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 ブロッコリーの白ごま和え 金時豆煮	ごはん チキンピカタ ﾁﾝｹﾞﾝ菜と油揚げのﾋﾟｰﾅｯ和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)
	エネ 384 kcal 蛋白 11.3 g 脂質 11.2 g 食塩 1.86 g	エネ 352 kcal 蛋白 11.8 g 脂質 8.7 g 食塩 1.45 g	エネ 374 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 7.8 g 食塩 1.92 g	エネ 346 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 6.3 g 食塩 1.7 g	エネ 344 kcal 蛋白 11 g 脂質 4.1 g 食塩 1.98 g	エネ 338 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.74 g	エネ 364 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 6.9 g 食塩 1.61 g
昼	お好み焼き(豚肉) 絹揚げとグリーンピースの煮物 ブロッコリーと平天のお浸し 味噌汁(じゃがいも・人参) 白味噌仕立て	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) ごぼうと豚肉の炒り煮 すまし汁(うまい菜・しいたけ) 杏仁豆腐とﾌﾙｰﾂ缶の盛合せ	ミートソーススパゲッティ チーズのオムレツ ブロッコリーのスローサラダ コンソメスープ(ウインナー・セロリ)	ごはん ホッケのたれ焼き 豚肉の和風炒め 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・小松菜)白味噌仕立て	ビビンバ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん 鶏の唐揚げ 大根と豚肉の煮物 味噌汁(豆腐) きざみ高菜	ごはん 白身魚の山椒煮 れんこんとちくわの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも・大根)
	エネ 473 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 23.8 g 食塩 3.36 g	エネ 535 kcal 蛋白 25 g 脂質 12.2 g 食塩 2.05 g	エネ 510 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 21.5 g 食塩 3.35 g	エネ 513 kcal 蛋白 25.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.73 g	エネ 497 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 11.6 g 食塩 2.53 g	エネ 576 kcal 蛋白 20.3 g 脂質 24.8 g 食塩 2 g	エネ 483 kcal 蛋白 20.2 g 脂質 11.5 g 食塩 2.19 g
お	手作り酒まんじゅう	豆乳かすてら	手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	シルベーヌ	手作りプリン(カラメルソース)	手作りココアカップケーキ
	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 84 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 1.7 g 食塩 0.01 g	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 97 kcal 蛋白 1.3 g 脂質 6.2 g 食塩 0.03 g	エネ 115 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 5.3 g 食塩 0.1 g	エネ 77 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.8 g 食塩 0.09 g
夕	ごはん さんまの生姜煮 大根と豚肉の金平 玉子どうふ 味噌汁(ソーメン)	ごはん 鶏肉のマリネソース焼き もやしとツナの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(絹揚げ・キャベツ) いりこ風味	ごはん さばの南部焼き やっこ(醤油) ｷｬﾍﾞﾂのﾋﾟｰﾅｯﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 大豆煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん ぶりの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 いんげんのバンバンドレサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) 麦白味噌仕立て	ごはん 白身魚の煮付け もやしと焼き豚の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂと平天のたらこﾏﾖｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め いかふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・人参) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ
	エネ 555 kcal 蛋白 21.7 g 脂質 22.9 g 食塩 3.46 g	エネ 519 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 19 g 食塩 1.83 g	エネ 527 kcal 蛋白 28.3 g 脂質 17.7 g 食塩 2.24 g	エネ 500 kcal 蛋白 25.7 g 脂質 10.8 g 食塩 2.54 g	エネ 575 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 23.8 g 食塩 1.98 g	エネ 491 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 12.7 g 食塩 2.35 g	エネ 555 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 20.1 g 食塩 1.7 g
計	エネ 1533 kcal 蛋白 53.9 g 脂質 58.2 g 食塩 8.74 g	エネ 1520 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 44.7 g 食塩 5.5 g	エネ 1495 kcal 蛋白 62.7 g 脂質 48.7 g 食塩 7.52 g	エネ 1487 kcal 蛋白 62.4 g 脂質 32.2 g 食塩 6.06 g	エネ 1513 kcal 蛋白 59.7 g 脂質 45.6 g 食塩 6.53 g	エネ 1519 kcal 蛋白 68.6 g 脂質 52.3 g 食塩 6.19 g	エネ 1480 kcal 蛋白 55.4 g 脂質 41.4 g 食塩 5.6 g
日付	30						
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根と大根葉の麦味噌和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)						
	エネ 343 kcal 蛋白 8.7 g 脂質 6.6 g 食塩 1.44 g						
昼	ちらし寿司 白菜とニラと豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 赤だし(あさり・油揚げ)						
	エネ 510 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 13.3 g 食塩 3.73 g						
お	手作り柿ミックスゼリー						
	エネ 52 kcal 蛋白 0.1 g 脂質 0.1 g 食塩 0.06 g						
夕	ごはん 鶏肉のやわらか煮 キャベツとツナの炒め物 もやしとコーンの香味ドレサラダ 味噌かきたま汁						
	エネ 558 kcal 蛋白 24.2 g 脂質 21.4 g 食塩 2.48 g						
計	エネ 1462 kcal 蛋白 53.4 g 脂質 41.3 g 食塩 7.72 g						

11月22日(日)夕食
鶏肉の柚子風味グリル

鶏肉の柚子風味グリルは、鶏肉を香ばしく焼き上げ、柚子の爽やかな香りと酸味を楽しむ料理です。鶏肉の旨味と柚子のさっぱりとした風味がよく合い、口に入れたときにふわっと広がる香りが特徴です。

11月25日(水)昼食
ミートソース
スパゲッティ

ミートソーススパゲッティは、ひき肉と玉ねぎなどの野菜をトマトと一緒に煮込んだソースをスパゲッティにかけて食べる料理です。