



平成28年 11月

～ 月間献立表 ～

月	火	水	木	金	土
10 ご飯 汁物 ・ たらの味噌バター焼き	1 中華丼 汁物	2 ご飯 汁物 ささみフライ	3 ご飯 汁物 ミートローフ	4 ご飯 汁物 サーモンステーキ	5 ご飯 汁物 鶏肉のねぎ味噌焼き
31 大根のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物	花野菜の酢味噌かけ ナムル ゼリー 香の物	ブロッコリーの蟹あんかけ 和え物 ゼリー 香の物	豆腐サラダ 胡麻和え ゼリー 香の物	中華サラダ 和え物 ゼリー 香の物	南瓜の煮付 コールスローサラダ ゼリー 香の物
360kc た17 脂5 炭58 塩2	470kc た14 脂7 炭79 塩4	532kc た26 脂11 炭72 塩2	545kc た23 脂13 炭76 塩3	485kc た18 脂10 炭70 塩2	496kc た16 脂11 炭74 塩3
牛乳寒天	紅茶ゼリー	フレンチトースト	ミルク小豆かん	蒸しパン	カフェオレゼリー
66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	55kc た1 脂2 炭6 塩0	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2	78kc た3 脂4 炭8 塩0.1
7 ご飯 汁物 豚しゃぶ	8 ご飯 汁物 カツ煮	9 ご飯 汁物 さんまの蒲焼	10 ご飯 汁物 青椒肉絲	11 ご飯 汁物 たら煮の煮付	12 カレーライス
田舎煮 和え物 ゼリー 香の物	花野菜の山芋かけ 和え物 ゼリー 香の物	豆腐のインド風 酢の物 ゼリー 香の物	ふきの煮物 海藻サラダ ゼリー 香の物	春雨サラダ 和え物 ゼリー 香の物	汁物 マカロニサラダ ゼリー
452kc た16 脂5 炭74 塩3	482kc た13 脂10 炭81 塩2	611kc た22 脂20 炭74 塩4	519kc た18 脂15 炭73 塩4	419kc た19 脂4 炭70 塩2	573kc た12 脂17 炭86 塩4
チョコプリン	お汁粉	フルーツババロア	ごま団子	カルピスゼリー	バームクーヘン
100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	192kc た4 脂0 炭43 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1
14 ご飯 汁物 鯖の味噌煮	15 ご飯 汁物 赤魚の西京焼き	16 ご飯 汁物 唐揚げねぎソース	17 ちらし寿司	18 ご飯 汁物 豚肉のオイスターソース炒め	19 ご飯 汁物 あじの南蛮着
温野菜サラダ なめ茸和え ゼリー 香の物	ビーフン炒め 南瓜サラダ ゼリー 香の物	おからサラダ 土佐和え ゼリー 香の物	汁物 切り干し大根煮 辛子和え ゼリー 香の物	ブロッコリーのねぎソース 和え物 ゼリー 香の物	卵の花 お浸し ゼリー 香の物
478kc た19 脂9 炭71 塩3	553kc た25 脂11 炭83 塩2	645kc た20 脂23 炭79 塩3	454kc た18 脂7 炭76 塩3	528kc た14 脂11 炭72 塩3	563kc た17 脂17 炭78 塩3
ヨーグルトゼリー	イチゴプリン	リンゴ羊羹	カステラ	杏仁豆腐	あんみつ
68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0	95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0
21 ご飯 汁物 豚すき煮	22 ご飯 汁物 ひじきのハンバーグ	23 ご飯 汁物 お刺身	24 ご飯 汁物 鯖の竜田揚げ	25 鶏汁そば	26 ご飯 汁物
たらこ和え コールスローサラダ ゼリー 香の物	ぜんまいの煮物 菜の花和え ゼリー 香の物	揚げ出し豆腐 タラモサラダ ゼリー 香の物	厚揚げのおろし煮 ゆかり和え ゼリー 香の物	生姜和え 厚焼き卵 ゼリー 煮豆	五宝菜 さつま芋の甘辛煮 辛子マヨネーズ和え ゼリー 香の物
579kc た21 脂17 炭76 塩3	495kc た20 脂12 炭76 塩3	488kc た17 脂13 炭74 塩2	510kc た21 脂15 炭73 塩2	386kc た17 脂8 炭51 塩1.3	578kc た19 脂18 炭86 塩2
羊羹	ミルク葛餅	カスタードプリン	どら焼き	豆乳プリン	サイダーゼリー
86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	89kc た2 脂0 炭20 塩0.1	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0
28 ちゃんぽん麺 厚揚げ煮	29 ご飯 汁物 ぶりの煮付	30 カレーライス	《11月の食材》 柿 効能 カロテン・ビタミンC 風邪やがん予防 タンニン 血圧を下げる、動脈硬化予防 食し方 大根と一緒に調理すると消化力が高まり、ビタミンCの摂取量も高まる 渋みを取り除くには、渋柿5個に対してリンゴ1個をビニール袋に入れ、小さな穴を数か所あけて閉じる。 1週間ほどで渋が抜ける。		
ピーナッツ和え ゼリー	べーコン炒め 土佐和え ゼリー 香の物	汁物 ミモザサラダ ゼリー			
煮豆					
450kc た18 脂8 炭76 塩3	485kc た22 脂13 炭66 塩2	550kc た15 脂17 炭84 塩3			
たい焼き	ずんだ団子	コーヒゼリー			
89kc た2 脂0 炭19 塩0.1	73kc た3 脂0 炭19 塩0.1	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0			



※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。