

11月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
11/1 水	なすの煮物 目玉焼き ごはん みそ汁	ホキの生姜煮 お好み焼き ふきとツナの和え物 ごはん すまし汁	チキンカツ 煮奴 ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1536kcal
				塩分	8.9g
11/2 木	じゃがいもとコーンの洋風煮 ハムステーキ ごはん みそ汁	牛しぐれ煮 高野豆腐とひじきの煮物 白菜の和え物 ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 玉子焼き ブロッコリーのからし和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1626kcal
				塩分	8.9g
11/3 金	がんもの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	鶏肉の照り焼き ふろふき大根 菜の花のごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 もろこし焼き ごぼうの金平 すまし汁	合計	
				カロリー	1538kcal
				塩分	9.6g
11/4 土	ちくわの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	タラのクリーム煮 豆腐ナゲット オクラの和え物 ごはん スープ	豚肉の焼き肉たれ 海鮮ステーキ(野菜) スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1632kcal
				塩分	9.0g
11/5 日	ミニハンバーグ いんげんの和え物 パン スープ	エビフライ 大豆のトマト煮 チンゲン菜のお浸し ごはん みそ汁	麻婆豆腐 チヂミ 人参のナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1525kcal
				塩分	8.3g
11/6 月	信田巻き 切干大根のごま和え ごはん みそ汁	カレーライス ハーフオムレツ マカロニサラダ スープ	赤魚の甘辛煮 しゅうまい じゃがいもの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1638kcal
				塩分	9.1g
11/7 火	れんこんの煮物 白菜の和え物 ごはん みそ汁	チキン南蛮 ごぼうの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	肉団子の煮物 野菜の天ぷら 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1629kcal
				塩分	10.7g
11/8 水	玉ねぎのソテー 千草焼 ごはん みそ汁	サバのみそ煮 里芋のそぼろあん カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	豚肉のオイスター炒め 高野豆腐の煮物 オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	9.5g
11/9 木	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	トンカツ がんもの含め煮 いんげんの和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ たけのこの煮物 春菊と油揚げのお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1604kcal
				塩分	9.3g
11/10 金	しらすと大根の酢の物 玉子焼き ごはん みそ汁	肉じゃが ちくわの炒り煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	ホキの柚子風味煮 ひじきの煮物 なすの生姜和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1479kcal
				塩分	9.1g
11/11 土	厚揚げの煮物 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	かに玉 春巻き キャベツの煮浸し ごはん スープ	豚肉の甘みそ炒め 豆腐ステーキ ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	8.6g
11/12 日	かぼちゃの洋風煮 ハムステーキ パン スープ	赤魚の塩焼き煮 お好み焼き スパサラダ ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜の辛し和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1510kcal
				塩分	10.5g
11/13 月	ごぼうの金平 玉子豆腐 ごはん みそ汁	ハヤシライス チキンナゲット カリフラワーの洋風和え スープ	アジフライ 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	9.1g
11/14 火	ポテトサラダ いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース 目玉焼き 白菜のおかか和え ごはん すまし汁	タラの煮付け れんこんの煮物 五目豆 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	8.7g
11/15 水	えび団子の煮物 ひじきの中華和え ごはん みそ汁	木の葉丼 煮奴 春菊の和え物 みそ汁	鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1516kcal
				塩分	8.3g

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
11/16 木	ポトフ オクラの和え物 ごはん みそ汁	ホキのタルタルかけ 海鮮ステーキ(野菜) 切干大根のごま和え ごはん スープ	中華風旨煮 ぎょうざ ふきの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1514kcal
				塩分	9.0g
11/17 金	がんもの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	イカメンチ ちくわの甘辛煮 もやしのピーナッツ和え ごはん みそ汁	そぼろ丼 里芋の煮物 ひじきの白和え すまし汁	合計	
				カロリー	1643kcal
				塩分	7.8g
11/18 土	大根のうま煮 もろこし焼き ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの炒め煮 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	サバの塩焼き煮 たこ焼き なすの田楽 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1554kcal
				塩分	8.5g
11/19 日	大豆のトマト煮 ハーフオムレツ パン スープ	ハンバーグ たけのこの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	コーンクリームシチュー ホタテ風フライ ブロッコリーの和え物 ごはん	合計	
				カロリー	1541kcal
				塩分	8.8g
11/20 月	厚揚げの煮物 白菜の和え物 ごはん みそ汁	タラのチリソース チヂミ えびと玉ねぎのソテー ごはん スープ	豚肉のスタミナ炒め れんこんの煮物 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1553kcal
				塩分	8.8g
11/21 火	信田巻き マカロニサラダ ごはん みそ汁	肉豆腐 ミニコロッケ カリフラワーのマリネ ごはん みそ汁	鶏肉の梅みそ焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草のじゃこ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1506kcal
				塩分	8.9g
11/22 水	ウインナーのソテー 千草焼 ごはん みそ汁	おでん オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	赤魚の甘辛煮 お好み焼き もやしのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1510kcal
				塩分	8.2g
11/23 木	なすの洋風煮 玉子焼き ごはん みそ汁	かき揚げ丼 がんもの煮物 白いんげん豆 みそ汁	肉団子の甘酢あん ふきの煮物 切干大根のサラダ ごはん スープ	合計	
				カロリー	1594kcal
				塩分	8.8g
11/24 金	高野豆腐の煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん みそ汁	サバの生姜煮 ひじきと油揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	カレーライス チキンナゲット ごぼうのごまドレ和え スープ	合計	
				カロリー	1618kcal
				塩分	9.5g
11/25 土	はんぺんの煮物 キャベツの和え物 ごはん みそ汁	白身フライ 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 豆腐の柚子風味あん 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1575kcal
				塩分	8.9g
11/26 日	ロールキャベツ煮 卵の花サラダ パン スープ	牛丼 大豆の煮物 もずくと大根の酢の物 すまし汁	タラの中華あんかけ ぎょうざ たけのこの旨煮 ごはん スープ	合計	
				カロリー	1530kcal
				塩分	8.5g
11/27 月	かぼちゃの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ れんこんの煮物 人参のナムル ごはん みそ汁	豚肉のすき焼き風煮 温泉卵 春菊のお浸し ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1557kcal
				塩分	8.5g
11/28 火	ささみと玉ねぎのソテー チヂミ ごはん みそ汁	ホキのクリーム煮 ハムステーキ ほうれん草の和え物 ごはん スープ	メンチカツ ごぼうとちくわの金平 マカロニサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1567kcal
				塩分	8.2g
11/29 水	里芋の田楽 海鮮ステーキ(野菜) ごはん みそ汁	肉じゃが たけのこの土佐煮 オクラのポン酢和え ごはん みそ汁	赤魚のみぞれ煮 玉子豆腐 キャベツのごまつな和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1519kcal
				塩分	8.2g
11/30 木	大根の洋風煮 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん スープ	えび団子の煮物 春巻き 大豆の白和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1561kcal
				塩分	8.8g