

# 11月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
11/1 金	ひじきと油揚げの煮付け ふきのツナ和え ごはん みそ汁	豚肉のオイスター炒め れんこんのみそ煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	赤魚のねぎソース じゃがいもの煮物 いんげんのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1446kcal
				塩分	8.9g
11/2 土	切干大根の煮物 春菊のお浸し ごはん みそ汁	そぼろ丼 たけのこのきのこ煮 玉子豆腐 みそ汁	チキンカツ かぼちゃの煮物 カリフラワーの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	9.0g
11/3 日	えび団子の洋風煮 オクラの和え物 パン スープ	牛肉のしぐれ煮 がんもの煮物 ポテトサラダ ごはん すまし汁	タラのごま醤油煮 里芋の煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1465kcal
				塩分	8.9g
11/4 月	煮奴 人参のごまツナ和え ごはん みそ汁	サバの塩焼き煮 ちくわの甘辛煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	ホイコーロー 春巻き チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1473kcal
				塩分	8.5g
11/5 火	なすの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	カレーライス じゃがいものコンソメ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	つくねの照り焼きソース ふきのおかか煮 温泉卵 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	8.9g
11/6 水	大豆の煮物 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	おでん いんげんのポン酢和え ごはん みそ汁	メンチカツ れんこんとピーマンの甘辛煮 菜の花の辛し和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1491kcal
				塩分	7.7g
11/7 木	かぼちゃのコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	鶏肉の山賊焼き風 がんもの煮物 切干大根のねぎ和え ごはん みそ汁	いか団子のチリソース ぎょうざ もやしナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1527kcal
				塩分	9.3g
11/8 金	里芋の煮付け 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 豆腐のカニ風あんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	タラの梅風味煮 ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1439kcal
				塩分	8.3g
11/9 土	たけのこの含め煮 オクラの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ ごぼうのみそ煮 春雨サラダ ごはん すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 ほうれん草のコーンと和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1441kcal
				塩分	9.2g
11/10 日	大根の洋風煮 ハーフオムレツ パン スープ	赤魚のねぎ塩煮 れんこんの照り煮 大豆のごまドレ和え ごはん みそ汁	牛肉のスタミナ炒め煮 チヂミ ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1418kcal
				塩分	7.8g
11/11 月	高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース かぼちゃの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	かき揚げ丼 煮奴 なすの青じそ和え すまし汁	合計	
				カロリー	1418kcal
				塩分	8.8g
11/12 火	生姜はんぺんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	トンカツ がんもの煮物 スパサラダ ごはん すまし汁	サバの煮付け お好み焼き いんげんの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1559kcal
				塩分	8.4g
11/13 水	玉ねぎとコーンのソテー 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ふきの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん すまし汁	豚肉の生姜煮 コロケ オクラのなめたけ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1447kcal
				塩分	9.0g
11/14 木	肉団子のトマト煮 カリフラワーのツナ和え ごはん みそ汁	タラの照り煮 ごぼうのおかか煮 菜の花の中華和え ごはん みそ汁	クリームシチュー ハーフオムレツ キャベツともやしのフレンチ和え ごはん	合計	
				カロリー	1426kcal
				塩分	9.0g
11/15 金	厚揚げの煮物 つくね焼き ごはん みそ汁	親子丼 ひじきの煮物 マカロニサラダ すまし汁	赤魚のみそ煮 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	9.3g

	朝	昼	夜	栄養価	
				合計	
11/16 土	ちくわの煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	豚肉ときのこの炒め煮 チヂミ 春菊の和え物 ごはん みそ汁	白身フライ かぼちゃの煮物 切干大根のねぎナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1539kcal
				塩分	7.9g
11/17 日	なすの洋風煮 ミニハンバーグ パン スープ	麻婆豆腐 しゅうまい 春雨のハムの和え物 ごはん すまし汁	サバのおかか煮 がんもの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1489kcal
				塩分	8.6g
11/18 月	えび団子の煮物 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	チキンカツ ふきの煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 玉子焼き ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1450kcal
				塩分	8.6g
11/19 火	里芋の煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	赤魚の煮付け たご焼き ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	ハヤシライス じゃがいもの煮物 菜の花のピーナッツ和え	合計	
				カロリー	1479kcal
				塩分	8.3g
11/20 水	豆腐のみそだれ もやしのカニカマ和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 春巻き カリフラワーのコーンと和え ごはん すまし汁	タラの柚子風味煮 がんもの煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1506kcal
				塩分	8.2g
11/21 木	かぼちゃとベーコンの洋風煮 大豆のツナ和え ごはん みそ汁	おでん チンゲン菜のおかか和え ごはん すまし汁	鶏肉の照り焼き ひじきと油揚げの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1509kcal
				塩分	9.2g
11/22 金	たまねぎとベーコンのソテー なすのごま和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 切干大根の煮物 れんこんの和え物 みそ汁	肉団子のクリーム煮 オムレツ ポテトサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1431kcal
				塩分	8.1g
11/23 土	煮奴 いんげんのなめたけ和え ごはん みそ汁	サバのごま醤油煮 たけのこの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	中華風うま煮 ぎょうざ もやしナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1449kcal
				塩分	9.5g
11/24 日	じゃがいもとハムのコンソメ煮 マカロニサラダ パン スープ	ハンバーグ 厚揚げのみそ煮 ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	木の葉丼 コロケ ブロッコリーの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1495kcal
				塩分	8.4g
11/25 月	ふきとツナの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 大根のあんかけ 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	牛肉とごぼうの甘辛煮 チヂミ 大豆の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1486kcal
				塩分	8.8g
11/26 火	がんもの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	メンチカツ かぼちゃの煮物 いんげんの和え物 ごはん みそ汁	いか団子の煮物 温泉卵 オクラの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1402kcal
				塩分	9.9g
11/27 水	カリフラワーの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	肉じゃが 高野豆腐の煮物 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	サバの生姜煮 たこやき チンゲン菜のコーンと和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1467kcal
				塩分	8.6g
11/28 木	ハーフオムレツ 人参ともやしのごまドレ和え ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 なすの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	えびカツ 厚揚げの含め煮 ほうれん草の辛し和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1490kcal
				塩分	7.8g
11/29 金	ひじきの煮付け つくね焼き ごはん みそ汁	タラの煮付け 豆腐ステーキ ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ丼 春巻き 大根のうま煮 すまし汁	合計	
				カロリー	1532kcal
				塩分	8.9g
11/30 土	生姜はんぺんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉ときのこの炒め煮 玉子焼き れんこんの和え物 ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 菜の花のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1558kcal
				塩分	9.3g