

11月

	朝	昼	夜	栄養価	
11/1 土	高野豆腐の煮物 春菊のお浸し ごはん みそ汁	チキンカツ たけのこのきのこ煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	えび団子の煮物 かぼちゃの煮物 オクラの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1464kcal
				塩分	8.9g
11/2 日	カリフラワーの洋風煮 ミニハンバーグ パン スープ	そぼろ丼 がんもの煮物 ポテトサラダ すまし汁	赤魚のごま醤油煮 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	1517kcal
				塩分	9.3g
11/3 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 水ぎょうざ チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1507kcal
				塩分	9.1g
11/4 火	なすのさっぱり煮 スパとコーンのサラダ ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ 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 じゃがいもの煮物 ふきと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1544kcal
				塩分	9.9g
11/5 水	大豆ときのこの甘辛煮 ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	おでん オクラとコーンの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ れんこんとピーマンの甘辛煮 菜の花のからし和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1455kcal
				塩分	7.8g
11/6 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 昆布豆 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 いんげんとかんもの煮物 もやしナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1510kcal
				塩分	9.8g
11/7 金	里芋の煮付け 玉子焼き ごはん みそ汁	豚肉のみぞれ煮 豆腐のあんかけ 春菊のお浸し ごはん すまし汁	アジの煮付け ひじきと油揚げの煮物 カリフラワーのカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1452kcal
				塩分	8.7g
11/8 土	たけのことはんべんの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ ごぼうのみそ煮 ほうれん草のコーン和え ごはん すまし汁	ハンバーグ 厚揚げの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	9.2g
11/9 日	大根とベーコンの洋風煮 ハーフオムレツ パン スープ	赤魚のねぎ塩煮 れんこんと肉団子の照り煮 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 なすの煮びたし ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1443kcal
				塩分	8.0g
11/10 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	豚肉のトマト煮 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 もやしとキャベツの和風和え すまし汁	合計	
				カロリー	1479kcal
				塩分	9.0g
11/11 火	生姜はんべんの煮物 玉子豆腐 ごはん みそ汁	みそトンカツ なすのごま風味煮 スパとコーンのサラダ ごはん すまし汁	タラの煮付け お好み焼き 春雨とハムの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1588kcal
				塩分	8.3g
11/12 水	がんも含め煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ ふきと厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん すまし汁	豚肉ときのこの炒め煮 コロッケ オクラと油揚げの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1475kcal
				塩分	9.8g
11/13 木	肉団子のケチャップ煮 カリフラワーのツナ和え ごはん みそ汁	アジの照り煮 ごぼうの煮物 菜の花の中華和え ごはん みそ汁	クリームシチュー オムレツ 人参ともやしのフレンチ和え ごはん	合計	
				カロリー	1480kcal
				塩分	9.0g
11/14 金	厚揚げの煮物 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	木の葉丼 ひじきの煮物 マカロニサラダ すまし汁	赤魚のみそ煮 大根のおかか煮 ブロッコリーのごま和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1483kcal
				塩分	9.1g
11/15 土	ちくわの煮物 たけのこの土佐和え ごはん みそ汁	鶏肉の生姜煮 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	1541kcal
				塩分	9.7g

月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
11/16 日	なすの洋風煮 ハーフオムレツ 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	タラのおかか煮 カリフラワーの煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1461kcal
				塩分	7.9g
11/17 月	里芋の煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ ふきとかんもの煮物 ブロッコリーのおかか和え ごはん みそ汁	えび団子の煮物 温泉卵 大根ともずくの酢の物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1454kcal
				塩分	10.0g
11/18 火	厚揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	アジの煮付け じゃがいもの煮物 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の甘辛煮 はんぺん焼き 菜の花のピーナッツ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1463kcal
				塩分	9.6g
11/19 水	豆腐の田楽 もやしとカニカマのねぎ中華和え ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ チヂミ カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	赤魚の柚子風味煮 大根の煮物 春菊の和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1453kcal
				塩分	8.1g
11/20 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	かき揚げ丼 がんもの煮物 チンゲン菜のおかか和え 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	1491kcal
				塩分	9.1g
11/21 金	肉団子の煮物 なすのポン酢和え ごはん みそ汁	サバの生姜煮 切干大根の煮物 オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	カレーライス オムレツ ポテトサラダ	合計	
				カロリー	1469kcal
				塩分	9.0g
11/22 土	煮奴 れんこんのからし和え ごはん みそ汁	おでん たけのこの和え物 ごはん みそ汁	えびカツ 水ぎょうざ もやしのナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1472kcal
				塩分	8.8g
11/23 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	和風ハンバーグ 昆布豆 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	木の葉丼 コロッケ ブロッコリーの和え物 みそ汁	合計	
				カロリー	1535kcal
				塩分	9.2g
11/24 月	ふきとツナの煮物 春雨の和え物 ごはん みそ汁	タラの塩焼き煮 大根のあんかけ ほうれん草のごま和え ごはん みそ汁	牛肉とごぼうの甘辛煮 チヂミ なすの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1435kcal
				塩分	8.7g
11/25 火	がんものみそ煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	鶏肉のトマト煮 かぼちゃの煮物 いんげんとはんべんの和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 温泉卵 オクラの梅風味和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1488kcal
				塩分	10.3g
11/26 水	カリフラワーの煮物 コーンとスパのサラダ 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	アジの照り煮 たこやき チンゲン菜のハム和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1457kcal
				塩分	8.7g
11/27 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	つくねのみそだれ なすの煮物 マカロニサラダ ごはん すまし汁	白身フライ 厚揚げの含め煮 菜の花のからし和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1459kcal
				塩分	7.9g
11/28 金	ひじきの煮物 ミニハンバーグ ごはん みそ汁	赤魚の煮付け 煮奴 ブロッコリーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め しゅうまい 大根のうま煮 ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1552kcal
				塩分	9.8g
11/29 土	生姜はんべんの煮物 ポテトサラダ ごはん みそ汁	牛丼 玉子焼き れんこんの和え物 すまし汁	鶏肉のごま醤油煮 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁	合計	
				カロリー	1566kcal
				塩分	9.8g
11/30 日	かぼちゃの洋風煮 オクラの和え物 パン スープ	中華風うま煮 大豆の甘辛煮 春菊と油揚げの和え物 ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ なすのみそ煮 スパサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリー	1529kcal
				塩分	8.0g