

2024年11月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)
朝	バターロール ウインナーソテー 白菜と青菜のサラダ ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン ミートローフ 付)キャベツ 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン 肉団子と白菜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	黒糖ロール ふんわりたまご しろなのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン フィッシュバーグ 付)玉葱 ほうれん草とえびのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳
昼	ご飯 銀だら照り焼き 付)オクラ 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ(りんご) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)ブロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ	ご飯 あじの生姜煮 付)オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	ご飯 フライ二種盛り(エビ・ホタテ) ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	ご飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナックエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	ご飯 ポークソテー 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)
夕	ご飯 鶏肉と葱の塩炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 黒ムツの幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいかん)	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナックエンドウ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬(白菜)	ご飯 豚肉としめじのオイスターソース炒め 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 さばの山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう もやしと青菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 鶏肉のねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス
エネルギー	1627kcal	1683kcal	1558kcal	1663kcal	1584kcal	1625kcal	1619kcal
蛋白質	58.6g	61g	63.8g	56.8g	61g	58.7g	61.2g
脂質	56.4g	59.1g	46g	55.3g	49g	52.6g	56.4g
炭水化物	226.4g	230.4g	230.7g	241.9g	237.4g	233.7g	224.4g
食塩相当	6.2g	6.9g	6.9g	6.5g	7.1g	6.3g	6.6g



	08日(金)	09日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
朝	ミルクロール オムレツ 付)ブロッコリー キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)きぬさや 小松菜とチキンのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン じゃが芋とツナの炒め物 畑菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 野菜ソテー 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜つみれのコンソメ煮 キャベツのサラダ ジャム フルーツ(パイナップル) 牛乳	コーヒーロール 洋風卵焼き 付)しろな 大根サラダ ジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	食パン ミートボール 付)アスパラ チンゲン菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳
昼	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・トマト ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつまいも・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)
夕	ご飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	ご飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの煮浸し カリフラワーの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 豚肉ときくらげの卵炒め 里芋の煮っころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	ご飯 あじのねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	ご飯 豚肉の生姜醤油焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆
エネルギー	1556kcal	1687kcal	1622kcal	1519kcal	1563kcal	1624kcal	1614kcal
蛋白質	59g	58.7g	60.4g	60.7g	62.3g	66.4g	66.9g
脂質	48.7g	56.7g	50.9g	42.6g	40.5g	48.9g	48.7g
炭水化物	228.7g	237.8g	240.8g	231.8g	248.8g	235.4g	231.7g
食塩相当	6.6g	7.2g	7g	6.8g	7.4g	9.4g	5.9g



	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	
朝	バターロール なすのミートソース煮 ほうれん草とほたてのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュソーセージといんげんの キャベツのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)玉葱 小松菜のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン チキンオムレツ 付)ブロッコリー キャベツとツナのサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	黒糖ロール ミートローフ 付)グリル野菜 さつま芋サラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳	食パン ウイナーソテー ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	
昼	ご飯 赤魚の七味焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)アスパラ チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	ネギトロ丼 なすの煮物 ぶどうゼリー 茶碗蒸し		ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)
夕	ご飯 フライニ種盛り(メンチ・カニクリーム) ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	ご飯 豚肉のみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さわらの香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	ご飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草ともやしのナムル フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 かれいの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花麩 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ(パイナップル) ピクルス	
エネルギー	1706kcal	1632kcal	1629kcal	1507kcal	1746kcal	1672kcal	1679kcal	
蛋白質	59g	70.4g	62.1g	66.5g	67.2g	65.5g	64.6g	
脂質	58.1g	53g	53.4g	41.2g	62.1g	53.6g	61.6g	
炭水化物	242.6g	224.8g	231.3g	226g	235.2g	237.7g	231g	
食塩相当	7g	6.6g	6.6g	7g	6.4g	7.4g	8.2g	



		22日(金)		23日(土)		24日(日)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)				
朝		ミルクロール 野菜団子のコンソメ煮 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳		食パン スクランブルエッグ 大根サラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳		 雑炊 松風焼き 付) 春菊の和え物 牛乳		食パン 大根のスープ煮 チンゲン菜とカニカマのサラダ ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳		食パン 野菜のミートソース煮 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳		コーヒーロール オムレツ 付) ブロッコリー マカロニサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳		食パン ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナのサラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳				
	昼		ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・ワカメ)		ご飯 しいらのムニエル 付) スナップエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)			吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え フルーツ缶(りんご) お味噌汁		ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)		ご飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付) いんげん・人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)		炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)		ご飯 チーズインハンバーグ デミソース) 付) スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)		
		タ	ご飯 メバルの山椒煮 付) 花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)		ご飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵					天津飯 海鮮焼売 棒棒鶏 フルーツ		ご飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) 香の物(赤しその実漬)		ご飯 白身魚のバジル焼き 付) ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)		ご飯 鶏肉の生姜焼き 付) アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)		ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付) いんげん 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢
エネルギー		1589kcal	エネルギー	1627kcal	エネルギー	1685kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー			1585kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1576kcal		
蛋白質		59.5g	蛋白質	56.9g	蛋白質	58.8g	蛋白質	65.8g	蛋白質	62.5g	蛋白質	64.6g	蛋白質	54.4g				
脂質		45g	脂質	58.8g	脂質	56.8g	脂質	49g	脂質	50.1g	脂質	48g	脂質	49.1g				
炭水化物		245g	炭水化物	225.7g	炭水化物	239.5g	炭水化物	225.4g	炭水化物	230.6g	炭水化物	234.5g	炭水化物	235.6g				
食塩相当		6.9g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.5g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.4g				



29日(金)		30日(土)											
朝	バターロール ミートボール 付)玉葱 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳											
	栗ご飯 牛肉の薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ 季節の果物(みかん) お吸物(豆腐・貝割)	ご飯 豚肉入りにら玉 チャブチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)											
夕	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え											
	エネルギー 1708kcal 蛋白質 63.2g 脂質 57.8g 炭水化物 242.7g 食塩相当 6.8g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57g 脂質 42.9g 炭水化物 240.4g 食塩相当 6.5g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当 g										

