

１１　月　の　献　立　表



	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
1 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ山ｼｭｶﾞｰﾊﾟﾝ) 赤魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 肉団子の甘酢炒め 豆腐のわかめあんかけ ﾌﾙｰﾂ缶(洋梨) 中華ｽｰﾌﾟ（白菜・人参）	ご飯 さわらの西京焼き ＆いんげんの炒め物 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 豚汁	エネルギー：１５０２kcal タンパク質：５８．９ｇ 脂　　質：４９．４ｇ 塩　　分：　６．２ｇ
2 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ食ﾊﾟﾝｲﾁｺﾞ) ﾍﾞｰｺﾝとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**あんかけうどん** 冬瓜の旨煮 きゅうりの浅漬け ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃)	ご飯 豚じゃが 春菊のごま和え みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ）	エネルギー：１４６７kcal タンパク質：　５１ｇ 脂　　質：４６．３ｇ 塩　　分：　６．７ｇ
3 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆ｲﾝｹﾞﾝ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ゆかりご飯 たらのみぞれ煮 厚揚げときのこの炒め物 うずら豆 塩豚汁	ご飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆青梗菜の煮浸し かぶの和え物 みそ汁（里芋）	エネルギー：１３９５kcal タンパク質：５７．２ｇ 脂　　質：４６．３ｇ 塩　　分：　６．７ｇ
4 日 （水）	**そぼろ雑炊** ぶりの照焼き ＆菜の花 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 松風焼き うまい菜のｿﾃｰ ﾌﾟﾘﾝ風ﾑｰｽ みそ汁（ﾜｶﾒ・ねぎ）	ご飯 赤魚の味噌煮 &きんぴらごぼう がんもの煮物 みそ汁（小松菜）	エネルギー：１３８６kcal タンパク質：６９．１ｇ 脂　　質：３６．４ｇ 塩　　分：　６．６ｇ
5 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ｶﾚｲの香味焼き じゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し みそ汁（玉葱）	エネルギー：１４４５kcal タンパク質：５５．１ｇ 脂　　質：５０．２ｇ 塩　　分：　６．７ｇ
6 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) ｱｼﾞのﾀﾙﾀﾙ焼き ＆野菜炒め ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 かに入り卵焼き和風餡かけ ﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 漬物（桜だいこん） みそ汁（玉葱・しめじ）	ご飯 八宝菜 ごま豆腐 中華ｽｰﾌﾟ（もずく）	エネルギー：１４６７kcal タンパク質：５８．１ｇ 脂　　質：５４．１ｇ 塩　　分：　６．７ｇ
7 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) 鶏の塩麹焼き ＆ｲﾝｹﾞﾝ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 青椒肉絲 中華奴 ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃) 春雨ｽｰﾌﾟ	ご飯 さばの塩焼き ＆ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 豚汁	エネルギー：１４６６kcal タンパク質：５８．２ｇ 脂　　質：５３．９ｇ 塩　　分：　５．９ｇ

	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
8 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ山ｼｭｶﾞｰﾊﾟﾝ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆ﾄﾏﾄ煮込み ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	麦ご飯 鶏肉のｵﾆｵﾝｿｰｽがけ きゅうりの塩昆布和え ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) みそ汁（かぶ・人参）	ご飯 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え みそ汁（じゃが芋）	エネルギー：１３９６kcal タンパク質：５６．１ｇ 脂　　質：３９．６ｇ 塩　　分：　５．４ｇ
9 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ食ﾊﾟﾝｲﾁｺﾞ) とりつくね ＆チンゲン菜 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ﾎｷの梅肉焼き なすの揚げ浸し ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ みそ汁（菜の花・しめじ）	ご飯 豚肉の生姜焼き ＆野菜炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ（長葱）	エネルギー：１３５９kcal タンパク質：５３．３ｇ 脂　　質：　５２ｇ 塩　　分：　６．８ｇ
誕生日会 10 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**赤飯** 赤魚の漬け焼き さつまいもの甘煮 春菊と人参の和え物 赤だし(わかめ・うずまき麸)	ご飯 ﾎｯｹみりん焼き ＆きんぴらごぼう がんもの煮物 豚汁	エネルギー：１４６６kcal タンパク質：６１．３ｇ 脂　　質：４３．２ｇ 塩　　分：　６．４ｇ
11 日 （水）	**野菜雑炊** さばの塩麹焼き ＆白菜 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**菜飯** アサリと豆腐の五目煮込み かに入りｺﾛｯｹ 菜の花のお浸し みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ねぎ）	ご飯 ｷｬﾍﾞﾂの重ね蒸し ＆ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳｿﾃｰ なすの和え物 みそ汁（ほうれん草）	エネルギー：１４５８kcal タンパク質：５６．７ｇ 脂　　質：４５．１ｇ 塩　　分：　６．２ｇ
12 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) 赤魚のﾀﾙﾀﾙ焼き ＆ｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**ビーフカレー** ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 福神漬・らっきょう ﾖｰｸﾞﾙﾄﾑｰｽ	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き ＆青梗菜の煮浸し 卵豆腐 みそ汁（小松菜）	エネルギー：１４５３kcal タンパク質：５３．２ｇ 脂　　質：５２.4ｇ 塩　　分：　６．８ｇ
おすすめ 13 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) オムレツ ＆野菜のﾄﾏﾄ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 **浜松餃子** なすのおろし和え ﾊﾞﾅﾅ 具だくさん汁	ご飯 めばるの煮付け ＆里芋の煮物 煮奴 みそ汁（葉大根）	エネルギー：１４８９kcal タンパク質：５６．７ｇ 脂　　質：４５．１ｇ 塩　　分：　６．２ｇ
14 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) 鶏肉の照り焼き ＆～ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 さわらの西京焼き かぼちゃ煮 ﾌﾙｰﾂ缶(白桃) みそ汁（白菜・人参）	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ みそ汁（玉葱）	エネルギー：１３５９kcal タンパク質：５５．９ｇ 脂　　質：３６．４ｇ 塩　　分：　５．３ｇ



１１　月　の　献　立　表



	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
15 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ山ｼｭｶﾞｰﾊﾟﾝ) 銀鮭のﾀﾙﾀﾙ焼き ＆菜の花 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え ﾌﾙｰﾂ缶(黄桃) ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	ご飯 たらのﾑﾆｴﾙ ＆具だくさんﾄﾏﾄ煮込み ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え みそ汁（小松菜）	エネルギー：１４３６kcal タンパク質：６２．５ｇ 脂　　質：４３．９ｇ 塩　　分：　　６ｇ
16 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ食ﾊﾟﾝｲﾁｺﾞ) 鶏肉の梅しそ焼き ＆ｽﾅｯﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐の含め煮 漬物（たくあん） みそ汁（ほうれん草・えのき）	ご飯 牛焼肉 ＆野菜ｿﾃｰ ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ みそ汁（玉葱）	エネルギー：１２８３kcal タンパク質：　５８ｇ 脂　　質：４７.８ｇ 塩　　分：　５．７ｇ
17 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ ＆いんげん ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 豚肉の甘辛炒め ｻﾗﾀﾞ～人参風味ｿｰｽ ﾒﾛﾝｾﾞﾘｰ みそ汁（うまい菜・揚げ）	ご飯 ぶりの照焼き ＆菜の花の煮浸し 中華奴 豚汁	エネルギー：１６０２kcal タンパク質：５９．２ｇ 脂　　質：６１．８ｇ 塩　　分：　５．３ｇ
18 日 （水）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾙｸﾂｲｽﾄ) とりつくね～人参 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**ちゃんぽん** えび焼売 ｵｸﾗの和え物 ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ)	ご飯 あじのみりん焼き ＆ひじきの煮物 卵豆腐 みそ汁（ほうれん草）	エネルギー：１５４２kcal タンパク質：６２．５ｇ 脂　　質：６0.2ｇ 塩　　分：　７．３ｇ
特別食 19 日 （木）	**かに雑炊** 銀鮭の塩焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**助六寿司** **天ぷら盛り合わせ** 白菜ときゅうりの甘酢和え 赤だし(ｶｲﾜﾚ・うずまき麸)	ご飯 麻婆なす 青梗菜のﾅﾑﾙ 中華ｽｰﾌﾟ（長葱）	エネルギー：１４５５kcal タンパク質：５４．２ｇ 脂　　質：３９．８ｇ 塩　　分：　７．１ｇ
20 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) 銀ひらすのﾊﾞﾀｰ醤油焼き ＆ｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 かに玉 春巻き ほうれん草の和え物 中華ｽｰﾌﾟ（しめじ・ｺｰﾝ）	ご飯 炭火焼きﾁｷﾝ～香味ｿｰｽ ＆じゃが芋きんぴら がんもの煮物 みそ汁（小松菜）	エネルギー：１４１９kcal タンパク質：５９．３ｇ 脂　　質：４３．６ｇ 塩　　分：　６．８ｇ
21 日 （土）	ﾊﾟﾝ(ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ＆ﾄﾏﾄ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 筑前煮 春菊の白和え ﾌﾙｰﾂ缶(洋梨) みそ汁（かぶ・かぶ葉）	ご飯 めばるの中華蒸し ＆大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ）	エネルギー：１３４６kcal タンパク質：５６．７ｇ 脂　　質：３７．５ｇ 塩　　分：　６．５ｇ

	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
22 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ山ｼｭｶﾞｰﾊﾟﾝ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆かぶ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 ﾌﾙｰﾂ缶(白桃) 中華ｽｰﾌﾟ（青梗菜・ｺｰﾝ）	ご飯 親子煮 ｵｸﾗの梅肉和え みそ汁（白菜）	エネルギー：１５０４kcal タンパク質：５２．９ｇ 脂　　質：４８．１ｇ 塩　　分：　　７ｇ
23 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ食ﾊﾟﾝｲﾁｺﾞ) 鶏肉の焦がし醤油 ＆ほうれん草 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) 酸辣湯ｽｰﾌﾟ	ご飯 赤魚の煮付け ＆かぼちゃの煮物 ﾂﾅとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ みそ汁（小松菜）	エネルギー：１４３１kcal タンパク質：６１．３ｇ 脂　　質：５２．１ｇ 塩　　分：　６．２ｇ
24 日 （火）	ﾊﾟﾝ(ｲｴﾛｰﾛｰﾙ) 銀鮭のﾀﾙﾀﾙ焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 千草焼き和風あん 野菜かき揚げ 漬物（桜だいこん） 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	ご飯 豚角煮 ＆青梗菜の煮浸し なます 中華ｽｰﾌﾟ（玉葱）	エネルギー：１４９０kcal タンパク質：５９．６ｇ 脂　　質：５３．７ｇ 塩　　分：　６．５ｇ
25 日 （水）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾙｸﾂｲｽﾄ) ｵﾑﾚﾂ ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｿﾃｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ｴﾋﾞﾌﾗｲ　ﾀﾙﾀﾙ添え 切干大根の炒め煮 ﾊﾞﾅﾅ みそ汁(ﾜｶﾒ・えのき)	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊のごま和え みそ汁（じゃが芋）	エネルギー：１５３８kcal タンパク質：５５．３ｇ 脂　　質：５６.1ｇ 塩　　分：　６．５ｇ
26 日 （木）	ﾊﾟﾝ(ﾎﾜｲﾄﾌﾞﾚｯﾄﾞ) 鶏の照焼 ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	**ポークカレー** ｷｬﾛｯﾄｻﾗﾀﾞ 福神漬・らっきょう ｺｰﾋｰｾﾞﾘｰ	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き ＆ほうれん草の煮浸し がんもの煮物 みそ汁（玉葱）	エネルギー：１５０８kcal タンパク質：６２．５ｇ 脂　　質：４７．５ｇ 塩　　分：　　７ｇ
27 日 （金）	ﾊﾟﾝ(黒糖ﾛｰﾙ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＆ｲﾝｹﾞﾝ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 豚焼き肉風 きゅうりの浅漬け 杏仁豆腐 みそ汁（ﾜｶﾒ・うずまき麸）	ご飯 青椒肉絲 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え みそ汁（ﾁﾝｹﾞﾝ菜）	エネルギー：１４７９kcal タンパク質：５５．４ｇ 脂　　質：４５．２ｇ 塩　　分：　７．１ｇ
28 日 （土）	生姜香る野菜雑炊 ﾎｯｹのみりん焼き ＆ﾎｳﾚﾝ草 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ﾁｰｽﾞつくね ひじきの煮物 ﾌﾙｰﾂ缶(ﾐｶﾝ) みそ汁（大根・人参）	ご飯 まぐろの生姜煮 &きんぴらごぼう 煮奴 豚汁	エネルギー：１４２２kcal タンパク質：６１．３ｇ 脂　　質：４０．２ｇ 塩　　分：　６．２ｇ

11月

	朝　食	昼　食	夕　食	栄養価
29 日 （日）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ山ｼｭｶﾞｰﾊﾟﾝ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ ＆ｲﾝｹﾞﾝ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ﾎｷの和風きのこｿｰｽ なすの含め煮 ﾌﾙｰﾂ缶(洋梨) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	ご飯 ｸﾘｰﾑ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	エネルギー：１５００kcal タンパク質：５２．９ｇ 脂　　質：５２．５ｇ 塩　　分：　６．３ｇ
30 日 （月）	ﾊﾟﾝ(ﾐﾆ食ﾊﾟﾝｲﾁｺﾞ) 銀鮭のﾊﾞﾀｰ焼き ＆ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳	ご飯 ﾎﾟｰｸﾁｬｯﾌﾟ うまい菜の炒め物 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（かぶ・かぶ葉）	ご飯 ぶり大根 ｵｸﾗの和え物 みそ汁（玉葱）	エネルギー：１４１０kcal タンパク質：６４．７ｇ 脂　　質：４９．５ｇ 塩　　分：　　６ｇ

食事の姿勢を見直しましょう！

11月４日は「いい（１１）し（4）せい」と読む語呂合わせ、「いい姿勢の日」です。

食事時に姿勢が悪いと、十分に噛めなかったり、ムセや誤嚥、窒息の危険性を高めます。いい姿勢で食べると、安全性、食べやすさ、食事量の維持に役立ちます。
今日から「いい姿勢」を意識してみましょう☺

