

2022年 11 月分

予 定 献 立 表

\* 予定献立の為  
メニューの一部を  
変更する事が有ります  
ご了承下さい。

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	ご飯 野菜スープ 白身魚のミートソース レタスサラダ ワッフル <i>687kcal</i>	ご飯 みそ汁 豆腐揚げと野菜の煮物 ほうれん草としらすの和え物 なます かえでの実 <i>691kcal</i>		さつまいご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麴焼き 春菊のお浸し きのこのおろし和え オレンジジュース <i>660kcal</i>
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の蟹あんかけ オクラのおかか醤油和え 柿 <i>660kcal</i>	卵とじうどん かぼちゃといんげんの煮物 胡瓜とみかんのおろし和え 焼きプリンタルト <i>633kcal</i>	ご飯 みそ汁 鮭フライ サラダ冷奴 もずくとかにかまの酢の物 りんご <i>715kcal</i>	ご飯 みそ汁 治部煮 ほうれん草の山かけ 煮豆 ジョア <i>714kcal</i>	パン かぶのコンソメスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ヨーグルト <i>700kcal</i>
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
ご飯 みそ汁 肉じゃが 春雨サラダ ニラとシラスの和え物 ミカンゼリー <i>728kcal</i>	焼き豚入りチャーハン チンゲン菜のスープ 豆腐しゅうまい (野菜炒め) セロリとわかめの酢の物 パイナップル <i>699kcal</i>	ご飯 豆乳豚汁 ほきの塩焼き マカロニ野菜サラダ 小松菜とエリンギのさっと煮 黒糖ムース <i>681kcal</i>	トマト味のハヤシライス コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト和え <i>765kcal</i>	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 桜エビとブロッコリーの和え物 杏仁豆腐 <i>707kcal</i>
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
洋風炊き込みご飯 澄まし汁 ロールキャベツ 南瓜とさつまいもサラダ 蒸しパンケーキ <i>695kcal</i>	ご飯 わかめのスープ 鶏の唐揚げ葱ソースかけ 長いもの梅肉和え チンゲン菜と人参のお浸し みかん <i>661kcal</i>		ご飯 けんちん汁 さばの味噌煮 ほうれん草としめじのお浸し しそ納豆 ヤクルト <i>713kcal</i>	パン トマトスープ ミートローフ コールスローサラダ フルーチェ <i>719kcal</i>
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	11月は霜月、7日は早くも立冬です。 冬野菜の春菊や小松菜、ほうれん草等はビタミンCが たっぷり摂取出来るので、風邪の予防につながり 葱や生姜は体を温めてくれます。 旬の食材は美味しいだけでなく、その時期の身体に 必要な栄養分が豊富です。	
焼きそば レタスとわかめのスープ 茄子とパプリカのナムル ブロッコリーとじゃこの和え物 どら焼き <i>699kcal</i>	ご飯 青菜のスープ 白身魚のカレーソース 水菜の和風サラダ 豆乳プリン <i>686kcal</i>	菜飯 澄まし汁 ハンペンフライ 海藻と大根のサラダ コーヒーゼリー <i>649kcal</i>		

季節の変わり目の、体調を崩しやすいこの時期には特に旬を意識した食事を心掛けるようにしましょう。



