

月間献立表

2020年11月

ご飯・お粥ともにユニット

すべて厨房炊飯

ご飯のみ厨房

区分	<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">11月の行事予定</h2> <p style="margin: 0;">大きな行事食はありません。</p> <p style="margin: 0;">○11/3 文化の日</p> <p style="margin: 0;">○11/23 勤労感謝の日</p> </div>						11/01(日)
朝食							ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 ○さんまの甘露煮★★ ○小松菜のお浸し 豆乳バナナ★
昼食							ご飯 いわしつみれのすまし汁 かつおの煮つけ 筑前煮 トマトとみょうがのサラダ★ 元気ヨーグルト
間食							栗かすてら饅頭
夕食							ご飯 なすの味噌汁 鶏肉の甘辛照焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーとツナのマヨサラダ I:1469 蛋:68.4 塩:7.7
合計							

○仕入れ状況や在庫状況により、献立が急に変更になることがあります。ご了承ください。

区分	11/02(月)	11/03(火)	11/04(水)	11/05(木)	11/06(金)	11/07(土)	11/08(日)	
朝食	ご飯 ほうれん草とあさりの味噌汁 ○ほうれん草えきのベーコンソテー おくらのなめ苺和え 豆乳 麦芽コーヒー★	豆乳ロールパン ほうれん草と白菜のスープ ○まるオムレツ にんじんサラダ いなさ牛乳	ご飯 わかめとしめじの味噌汁 えび茶巾の煮物 ○ささげのごま和え 豆乳 麦芽コーヒー★	食パン・ジャム パンキンズスープ 半熟風オムレツ 温野菜のシーザーサラダ 豆乳 麦芽コーヒー★	ご飯 ましたけの味噌汁 ポトフ風 ○昆布豆 Caヨーグルト	食パン・ジャム 白菜とほうたてのスープ ひじきボールの甘辛煮 キャベツとコーンサラダ いなさ牛乳	ご飯 ましたけとわかめの味噌汁 ○炒り豆腐★ ほうれん草のなめ苺和え 豆乳 麦芽コーヒー★	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 ○炒り豆腐★ ほうれん草のなめ苺和え 豆乳 麦芽コーヒー★
昼食	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ ひじきとさつま揚げの煮物 ポテトサラダ フルーツ杏仁	きのこの炊き込みごはん とうろ昆布と豆腐のすまし汁 たら照焼き モロヘイヤとささみのボン酢和え 抹茶ババロア	ご飯 鮭とみつばのすまし汁 さばの塩焼き★★ 根菜のツナそぼろ煮 おからサラダ★ トマトゼリー★	ご飯 鶏肉ときのこのカレー★ ○しゅうまい ブロッコリーとコーンのマヨサラダ りんごヨーグルト	ご飯 わかめとえきの味噌汁 あじフライ★★ かぼちゃとブルーの甘煮★ ほうれん草のナッツ和え★ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 小松菜の味噌汁★ さばの西京焼き★★ 厚揚げのおろし煮★ にんじんとナッツのラベ★ ジョア	ご飯 味噌ラーメン 春巻き かぼちゃとナッツのマヨレモン和え★ バナナ	ご飯 味噌ラーメン 春巻き かぼちゃとナッツのマヨレモン和え★ バナナ
間食	コーヒーゼリー ホイップ添え★	ムースエクレア	しつとり抹茶ケーキ おから入り	いちごシュークリーム	りんごケーキ (3切)	ドームケーキ カスタード	もみじ饅頭	もみじ饅頭
夕食	ご飯 根菜の具だくさん汁 鮭の粕漬け焼★ きざみ昆布と大豆の煮物★ 白和え★	ご飯 トマトの味噌汁★ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し★ きゅうりとしらすの酢の物	ご飯 チンゲンサイとコーンのスープ 青椒牛肉絲風 南瓜のしモン煮 春雨サラダ	ご飯 けんちん汁 かじきの照焼き 五目煮豆★ 焼き茄子とツナの和え物	ご飯 麦ごはん 沢煮鮎 さばの味噌マヨネーズ焼き★★ アスパラの炒め物 とうろ	ご飯 チンゲン菜と椎茸の味噌汁 チキンピカタ 切干大根の旨煮 おくらとめかぶの和え物	ご飯 なめこの味噌汁 鮭のバジル風味焼き★ じゃがいもの土佐煮 ひじきとささみのマヨサラダ	ご飯 なめこの味噌汁 鮭のバジル風味焼き★ じゃがいもの土佐煮 ひじきとささみのマヨサラダ
合計	I:1525 蛋:61 塩:8.3	I:1481 蛋:66.7 塩:8.1	I:1582 蛋:55.4 塩:8.4	I:1585 蛋:59.5 塩:7.5	I:1583 蛋:61 塩:6.7	I:1559 蛋:63.2 塩:7.3	I:1563 蛋:57.8 塩:9	
区分	11/09(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)	
朝食	ご飯 なめこの味噌汁 ○納豆★ 小松菜としらすのおかか和え いなさヨーグルト	豆乳ロールパン キャベツのスープ ○きのこオムレツ トマトサラダ いなさ牛乳	ご飯 ましたけの味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味)★★ なめたけおろし Caヨーグルト	食パン・ジャム ほうたてと野菜スープ スクランブルエッグ ○マカロニサラダ 豆乳 麦芽コーヒー★	ご飯 トマトの味噌汁 ○豆腐がんもの含め煮★ ○味付まぐろ おかか風味 豆乳 麦芽コーヒー★	食パン・ジャム コーンスープ ○えびシューマイ シーザーサラダ 豆乳 麦芽コーヒー★	いなさヨーグルト ○おくらのゆば和え ○まぐろの浅炊き チンゲン菜とわかめの味噌汁 ご飯	いなさヨーグルト ○おくらのゆば和え ○まぐろの浅炊き チンゲン菜とわかめの味噌汁 ご飯
昼食	ご飯 そうめん汁 さばの揚げ煮★★ きざみ昆布と竹輪の煮物 もやしのナムル みかん入り豆乳グルト★	ご飯 冬瓜とトマトのスープ★ タンドリーチキン★ さばじゃが★★ スパゲッティサラダ 赤ワインゼリー★	かけうどん 大豆とじゃこ入りかき揚げ★ かぼちゃとレーズンの甘煮★ きゅうりとツナのやみつきサラダ バナナ	ご飯 豚汁 さばの黄身焼き★★ ひじきと大豆の煮物★ ほうれん草のお浸し 柿	ご飯 いわしつみれのすまし汁 肉じゃが 白和え★ 甘夏みかん	さくらごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 擬製豆腐★ 大根とツナの煮物 ほうれん草としらすのおかか和え 元気ヨーグルト	ご飯 あさりとしめじの中華スープ 豚肉と野菜のブルコギ風 アスパラのジャーマンポテト もやしのナムル 白ワインゼリー	ご飯 あさりとしめじの中華スープ 豚肉と野菜のブルコギ風 アスパラのジャーマンポテト もやしのナムル 白ワインゼリー
間食	ブルーベリーゼリー★	今川焼き(クリーム)	鉄丸ぼうろ	マンゴーゼリー	きな粉蒸しパン★	いちごムース	ハムケーキ	ハムケーキ
夕食	ご飯 鮭とみつばのすまし汁 鶏肉のくるみ味噌焼き★ 里芋とツナの煮物 ポパイサラダ	ご飯 チンゲン菜のすまし汁 さわらの和風マヨ焼き★ 筑前煮 小松菜の梅かつお和え	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き★ 茄子の炒め煮 鶏ささみと人参のしりしりサラダ	ご飯 ごまつな味噌汁 豚肉入りハンバーグ さつまいものレモン煮 もやしサラダ	ご飯 もやしの味噌汁 豚肉となすの味噌炒め きざみ昆布と竹輪の煮物 チンゲン菜とかまぼこ和え	ご飯 ましたけとみつばのすまし汁 鮭のいんにく味噌漬け焼き 炒り豆腐★ もやしと豆腐のナムル	ご飯 蒲鉾と椎茸のすまし汁 かじきのフリッター きざみ昆布とさつま揚げの煮物 なすのおかか和え	ご飯 蒲鉾と椎茸のすまし汁 かじきのフリッター きざみ昆布とさつま揚げの煮物 なすのおかか和え
合計	I:1591 蛋:62.2 塩:10	I:1551 蛋:57.9 塩:8.1	I:1468 蛋:60.4 塩:7.5	I:1591 蛋:56.6 塩:7.3	I:1552 蛋:57 塩:8.3	I:1560 蛋:65.5 塩:9.5	I:1547 蛋:52.8 塩:8.2	
区分	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(日)	
朝食	ご飯 大根とほうれん草の味噌汁 ○いわしの梅煮★★ ○ささげのごま和え 豆乳 麦芽コーヒー★	豆乳ロールパン ほうたてと野菜スープ ○五目卵焼き コールスローサラダ カフェオレ	ご飯 ほうれん草と卵の味噌汁 ○ロールキャベツ煮 人参のごまマヨサラダ 豆乳バナナ★	食パン・ジャム セロリーとベーコンのスープ ○豆腐チキンボールの甘辛煮 ブロッコリーサラダ いなさ牛乳	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ○豆腐入り肉詰めいなり ○小松菜のお浸し 豆乳 麦芽コーヒー★	食パン・ジャム 白菜とエビのスープ スクランブルエッグ ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 ましたけの味噌汁 彩りふわとろエッグ 豆腐のそぼろあんかけ★ Caヨーグルト	ご飯 ましたけの味噌汁 彩りふわとろエッグ 豆腐のそぼろあんかけ★ Caヨーグルト
昼食	ご飯 竹輪とみつばのすまし汁 ぶりの照焼き★★ 金平ごぼう 小松菜とささみの和え物 赤ワインゼリー★	トマトたっぷりハヤシライス★ 粉ふき芋 ポパイサラダ みかん	ご飯 ましたけと鮭のすまし汁 さんまのトマトソースかけ★★ 大根のそぼろ煮 ピーマンとツナのサラダ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 豆腐と青菜の味噌汁 さばのしょうゆ焼★★ ピーマンのカラフル炒め 青菜とささみの辛子醤油和え マスカットゼリー	ご飯 鶏肉と大豆のシチュー★ スパニッシュオムレツ ブロッコリーとツナサラダ みかん	ご飯 スズキー二と椎茸のすまし汁 さばのトマト煮★★ 白菜とさつま揚げの煮浸し ほうれん草のナッツ和え★ ジョア	ご飯 エリンギの味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ★ 青菜の辛子和え 元気ヨーグルト	ご飯 エリンギの味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ★ 青菜の辛子和え 元気ヨーグルト
間食	(A)スイートポテト	クリームブリュレ	抹茶まんじゅう	しつとり饅頭(吹雪)	芋ようかん	おしるこ	ミニオールドファッション	ミニオールドファッション
夕食	ご飯 なめこの味噌汁 親子煮 大根とベーコンのコンソメ炒め きのこの白和え	ご飯 しめじの味噌汁 鮭の塩焼き★ じゃが芋とコーンの煮物 茄子のボン酢和え	まつたけご飯 しめじとわかめの味噌汁 豆腐五目焼き じゃが芋とコーンの煮物 ブロッコリーのたらこ和え	ご飯 エリンギの味噌汁 牛丼風煮 さといもの煮物 きゅうりといかの酢の物	ご飯 みつばのすまし汁 さわらのきのこバター蒸し アスパラの炒め物 豆腐とツナのサラダ	ご飯 あさりと野菜のスープ 鶏肉の香味焼き 人参と春雨の炒め物 おくらと長芋のねばとろ和え	ご飯 ましたけとわかめの味噌汁 かけいの照焼き★ 白菜とさつま揚げの煮浸し おからサラダ★	ご飯 ましたけとわかめの味噌汁 かけいの照焼き★ 白菜とさつま揚げの煮浸し おからサラダ★
合計	I:1513 蛋:66.1 塩:8.3	I:1501 蛋:57.8 塩:8	I:1593 蛋:58.1 塩:8.3	I:1559 蛋:55.2 塩:7.7	I:1549 蛋:60.6 塩:6.7	I:1514 蛋:66.9 塩:9	I:1478 蛋:65.6 塩:9.2	
区分	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(日)	
朝食	ご飯 ほうれん草と竹輪の味噌汁 ○大豆ボールの野菜あんかけ ブロッコリーおかか和え 豆乳 麦芽コーヒー★	食パン・ジャム ベーコンと野菜のスープ 炒りたまご バナナ いなさ牛乳	ご飯 わかめとえきの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮★ ほうれん草のなめ苺和え いなさヨーグルト	スフレ食パン パンキンズスープ ○ふわふわとろつくね ブロッコリーとコーンのマヨサラダ いなさ牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さんまの生姜煮★★ ○昆布豆 Caヨーグルト	ご飯 えびとセロリーのスープ 茹でウインナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギとなすの味噌汁 ○いごみ高野の煮つけ(卵) ほうれん草のナッツ和え★ Caヨーグルト	ご飯 エリンギとなすの味噌汁 ○いごみ高野の煮つけ(卵) ほうれん草のナッツ和え★ Caヨーグルト
昼食	赤飯 ましたけのすまし汁 さばの香り味噌焼き★★ 金平ごぼう ほうれん草とささみのごま和え ジョア	ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐★ 焼ききょうざ 中華風春雨サラダ ブイクレスゼリー	ご飯 かにかまと椎茸のすまし汁 鯖の味噌煮★★ じゃが芋とコーンの煮物 おくらのザーサイ和え りんごの赤ワインコンポート★	ご飯 チンゲン菜と椎茸のすまし汁 鶏肉とさつま芋のナッツ入り揚げ煮★ なすの煮物 海藻サラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	ご飯 とうろ白菜の春雨スープ エビフライ ポークピーズ★ ブロッコリーのたらこ和え ぶどう	ご飯 ほうれん草とあさりの味噌汁 チキンソテーきのこソースかけ ポークピーズ★ ブロッコリーのたらこ和え ぶどう	ご飯 ましたけの味噌汁 真鯛のオニオンガーリック なすの田舎煮 和風ポテトサラダ マスカットゼリー	ご飯 ましたけの味噌汁 真鯛のオニオンガーリック なすの田舎煮 和風ポテトサラダ マスカットゼリー
間食	ロールケーキ	チョコマールケーキ	あずきの蒸しパン	やわらかサブレ いちご味	ムースシュークリーム	人形焼き(こしあん)	パイまんじゅう(小豆あん)	パイまんじゅう(小豆あん)
夕食	ご飯 白菜と椎茸のすまし汁 豆腐ステーキ 肉味噌ソース★ 大根とツナの煮物 ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 鮭の甘醤油焼き★ ビーフン入り野菜炒め かぼちゃと枝豆のサラダ	ご飯 ふわ玉豆腐スープ 八宝菜 さつまいものレモン煮 青菜とささみの辛子醤油和え	ご飯 ましたけとわかめの味噌汁 かけいのムニエル 黒ごまソース 南瓜の煮物 三色ナムル	ご飯 ましたけのすまし汁 さばの塩焼き★★ がんもの含め煮 モロヘイヤのボン酢和え	ご飯 とうろ昆布と蒲鉾のすまし汁 白身魚の青のりピカタ 高野豆腐の含め煮★ 茄子のピーナッツ和え★	ご飯 なめこ豆腐のあかだし 豚肉と卵の炒め物 きざみ昆布とさつま芋の煮物 青菜とかにかまの辛子醤油和え	ご飯 なめこ豆腐のあかだし 豚肉と卵の炒め物 きざみ昆布とさつま芋の煮物 青菜とかにかまの辛子醤油和え
合計	I:1554 蛋:59.2 塩:8.9	I:1537 蛋:54.6 塩:7.2	I:1562 蛋:55.3 塩:8.5	I:1507 蛋:54.1 塩:8.6	I:1548 蛋:64.8 塩:7.1	I:1449 蛋:66.4 塩:8.8	I:1569 蛋:61.1 塩:8	

勤労感謝の日に思いを伝えよう！！

11月23日は「勤労感謝の日」です。
 「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。
 身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

○インフルエンザを予防する有効な方法○

- 流行前にワクチン接種をしましょう。
 高齢者は死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少すると言われています。
- 手洗いやアルコール消毒も有効です。
- ”咳エチケット”を心がけましょう。