

11月 週間献立表

| | | | | | | 11月1日(土) | 11月2日(日) |
|-------|--|--|--|--|--|---|---|
| 朝食 | | | | | | ごはん 厚揚げの煮物 キャベツのお浸し たいみそ みそ汁 | ごはん あんかけ五目玉子 いんげんのごま和え ふりかけ みそ汁 |
| 10時 | | | | | | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | | | | | | ごはん さばの照り焼き かぶのくず煮 白菜のわさび和え みそ汁 | ごはん 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 胡瓜と若布の酢味噌和え お吸い物 |
| おやつ | | | | | | ウエハース | スイスロールモカ |
| 夕食 | | | | | | ごはん カレーコロッケ ひじきの煮物 うずら豆 パイン缶 | ごはん 白身魚の香味焼き さつま芋の煮物 昆布佃煮 りんご缶 |
| エネルギー | | | | | | 1368 kcal | 1400 kcal |
| 蛋白質 | | | | | | 45.4 g | 48.2 g |
| 塩分 | | | | | | 6.2 g | 7 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

11月 週間献立表

| 11月3日(月) | | 11月4日(火) | | 11月5日(水) | | 11月6日(木) | | 11月7日(金) | | 11月8日(土) | | 11月9日(日) | |
|----------|--|--|---|--|---|---|--|----------|----|----------|----|----------|--|
| 朝食 | ごはん はんぺんの含め煮 オクラのおかか和え のい佃煮 みそ汁 | ごはん ちくわの甘辛煮 白菜の和え物 ふりかけ みそ汁 | ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁 | ごはん 納豆 大根きんぴら あみ佃煮 みそ汁 | ごはん 高野豆腐の含め煮 もやしの和え物 金山時みそ みそ汁 | ごはん 野菜つみれの煮物 茄子のポン酢和え ふりかけ みそ汁 | 食パン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ | | | | | | |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 昼食 | ごはん たらの田楽 かほちゃの甘煮 カリフラワーの甘酢漬け お吸い物 | ハヤシライス フレンチサラダ オレンジゼリー ショア | ごはん 赤魚の煮付け ごぼうの甘辛炒め もやしのゆかり和え みそ汁 | ごはん メンチカツ 冬瓜の土佐煮 キャベツのマヨサラダ みそ汁 | ごはん さばの七味焼き 切り干し大根の煮物 白菜のお浸し みそ汁 | ごはん 麻婆豆腐 春巻き ほうれん草のナムル みそ汁 | ごはん 白身魚の磯辺焼き かほちゃの甘煮 いんげんのごま和え みそ汁 | | | | | | |
| おやつ | いちごスペシャル | まかいせんべい | チョコパン | 白い風船 | ドームケーキ | バターラップ | プリン | | | | | | |
| 夕食 | ごはん 親子煮 小松菜の炒め物 白花豆 バナナ | ごはん あじの塩焼き 五目豆腐 きゅうり漬け マンゴー缶 | ごはん 中華風卵焼き 焼きビーフン ザーサイ パイン缶 | ごはん 魚のマスタード焼き ほうれん草のソテー 金時豆 みかん缶 | ごはん 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ 桜大根 フルーツカクテル缶 | ごはん ホキのカレー風味焼き れんこんの炒め煮 うぐいす豆 白桃缶 | 麦ごはん 豚皿 青梗菜の炒め物 赤しその実漬け 洋梨缶 | | | | | | |
| エネルギー | 1310 kcal | 1509 kcal | 1348 kcal | 1400 kcal | 1378 kcal | 1439 kcal | 1482 kcal | | | | | | |
| 蛋白質 | 54.1 g | 52.8 g | 53.1 g | 49.3 g | 55.2 g | 55.7 g | 53.3 g | | | | | | |
| 塩分 | 6.1 g | 7.9 g | 8 g | 7.1 g | 6.8 g | 6.7 g | 6.7 g | | | | | | |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



11月 週間献立表

| 11月10日(月) | | 11月11日(火) | | 11月12日(水) | | 11月13日(木) | | 11月14日(金) | | 11月15日(土) | | 11月16日(日) | |
|-----------|---|---|--|--|--|---|--|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
| 朝食 | ごはん ミートボール ほうれん草の和え物 のり佃煮 みそ汁 | ごはん じゃがいもとツナの炒め物 もやしの和え物 ゆずみそ みそ汁 | ごはん はんぺんチーズのせ焼き 白菜の磯和え ふりかけ みそ汁 | ごはん 厚揚げの含め煮 いんげんのごま醤油和え うめびしお みそ汁 | ごはん しらすの卵とじ ほうれん草のたむる ふりかけ みそ汁 | ごはん さつま揚げの煮物 オクラの生姜和え えびみそ みそ汁 | 食パン オムレツ イタリアンサラダ クリームスープ | | | | | | |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | 塩ラーメン エビ焼壳 白菜のからし和え ヨーグルト | ごはん 赤魚の煮付け 冬瓜のかにあんかけ キャベツのくるみ和え みそ汁 | ごはん 鶏肉の葱塩炒め 竹輪と蓮根の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 | ごはん 鰯の和風ムニエル かぶとさつま揚げの煮物 胡瓜と若布のサラダ みそ汁 | ごはん とり天 青梗菜の炒め物 春雨サラダ みそ汁 | ごはん 和風卵焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨サラダ みそ汁 | ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの炒め物 スパゲティサラダ みそ汁 | | | | | | |
| おやつ | 抹茶パンケーキ | 黒糖饅頭 | 手作りココア蒸しパン | いちごババロア | 味噌饅頭 | クリームパン | そば饅頭 | | | | | | |
| 夕食 | ごはん 鶏肉のみぞ焼き ごぼうの甘辛炒め うずら豆 マンゴー缶 | ごはん ポークチャップ カリフラワーのコンソメ煮 昆布佃煮 バナナ | ごはん ふくさ焼き 小松菜の炒め物 赤しその実漬け 黄桃缶 | ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 茄子の煮物 白花豆 パイン缶 | ごはん さばの塩麹焼き カリフラワーの炒め物 青しその実漬け マンゴー缶 | ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 うぐいす豆 みかん缶 | ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 大根の煮物 しゃらぶき りんご缶 | | | | | | |
| エネルギー | 1423 kcal | 1434 kcal | 1360 kcal | 1404 kcal | 1346 kcal | 1553 kcal | 1425 kcal | | | | | | |
| 蛋白質 | 58.7 g | 51.6 g | 51.9 g | 52.3 g | 56.4 g | 49.5 g | 53.4 g | | | | | | |
| 塩分 | 9.8 g | 6.9 g | 7.2 g | 7.4 g | 8.2 g | 7.8 g | 8 g | | | | | | |

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

11月 週間献立表

| | 11月17日(月) | 11月18日(火) | 11月19日(水) | 11月20日(木) | 11月21日(金) | 11月22日(土) | 11月23日(日) |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え のり佃煮 みそ汁 | ごはん がんもの煮物 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁 | ごはん かぶと油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え たいみそ みそ汁 | ごはん 納豆 小松菜とさつま揚げの煮浸し あみ佃煮 みそ汁 | ごはん 魚肉ソーセージのソテー もやしの和え物 ふりかけ みそ汁 | 食パン スクランブルエッグ いんげんのサラダ コーンスープ | ごはん えびつみれの煮物 茄子のお浸し 金山寺みそ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん たらのフライ 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え お吸い物 | ごはん 肉団子の酢豚 青梗菜の炒め物 もやしのサラダ 中華スープ | ごはん 白身魚の葱味噌焼き 大根の含め煮 いんげんのピーナッツ和え お吸い物 | ごはん チキンカレー ツナサラダ 香の物 ジョア | ごはん 千草焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 | ごはん ホキのトマトソースかけ フロッコリーの煮物 ポテトサラダ コンソメスープ | ごはん 中華煮 カニ焼壳 もやしのナムル 中華スープ |
| おやつ | ぶどうムース | 鳴門金時ケーキ | 炭酸饅頭 | 黒糖パンケーキ | ソフトサラダ | あんパン | ロールケーキいちご |
| 夕食 | ごはん 松風焼き ひじきの煮物 金時豆 バナナ | ごはん あじのみりん焼き ごぼうの炒り煮 きゅうり漬け 洋梨缶 | ごはん キャベツメンチカツ フロッコリーのコンソメ煮 うずら豆 白桃缶 | ごはん 赤魚粕漬け焼き さつま芋の煮物 赤しその実漬け みかん缶 | ごはん 肉豆腐 小松菜のソテー 金時豆 パイン缶 | ごはん 鶏肉の塩麹焼き 蓮根の金平 桜大根 りんご缶 | 麦ごはん かれいの煮付け かぼちゃの煮物 うぐいす豆 マンゴー缶 |
| エネルギー | 1320 kcal | 1398 kcal | 1401 kcal | 1458 kcal | 1498 kcal | 1504 kcal | 1398 kcal |
| 蛋白質 | 54.6 g | 49.8 g | 50 g | 57.1 g | 56.6 g | 60.3 g | 48.2 g |
| 塩分 | 7.9 g | 7.3 g | 7.5 g | 6.3 g | 6.6 g | 7.4 g | 6.7 g |



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

11月

週間献立表

| 11月24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | 11月29日(土) | | 11月30日(日) | |
|-----------|--|--|--|---|--|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 朝食 | ごはん 絹厚揚げの煮物 胡瓜とわかめの和え物 ふりかけ みそ汁 | 食パン オムレツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ | ごはん さつま揚げの煮物 オクラの生姜和え のり佃煮 みそ汁 | ごはん つみれの煮物 キャベツの香味和え えびみそ みそ汁 | ごはん 納豆 小松菜の煮浸し あみ佃煮 みそ汁 | ごはん はんぺんの含め煮 もやしの和え物 ふりかけ みそ汁 | ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し うめびしお お吸い物 | | | | | | |
| 10時 | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | 牛乳 | | |
| 昼食 | ごはん さばの甘辛焼き 茶碗蒸し いんげんのピーナッツ和え みそ汁 | 肉うどん さつま芋の甘煮 キャベツのゆかり和え ヨーグルト | ごはん 鰯のおろし煮 蕪のかにあんかけ 白菜のお浸し みそ汁 | ごはん 鶏のタルタルソース もやしのソテー フロッコリーサラダ コンソメスープ | 麦ごはん 赤魚の漬け焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草の和え物 みそ汁 | ごはん 煮込みハンバーグ じゃが芋のソテー オクラの和え物 コンソメスープ | ごはん お好み焼き風たまご焼き 焼きビーフン 白菜の塩昆布和え みそ汁 | | | | | | |
| おやつ | 酒饅頭 | | ぼたぼた焼き | | パウムクーヘン | | ずんだごら焼き | | チョコクッキー | | 手作り抹茶蒸しパン | | ドーナツ |
| 夕食 | ごはん タンドリーチキン 青梗菜のソテー 桜大根 フルーツカクテル缶 | ごはん 白身魚の味噌焼き レバー炒め 白花豆 洋梨缶 | ごはん 豚肉のごま醤油炒め じゃが芋の煮物 昆布佃煮 黄桃缶 | ごはん かれいの西京焼 大根の炒め物 大豆と金時豆の甘煮 みかん缶 | ごはん かほちゃ挽肉コロッケ 冬瓜の中華煮 きゅうり漬け マンゴー缶 | ごはん あじの生姜焼き 茄子の揚げ浸し 金時豆 バナナ | ごはん 回鍋肉 春巻き 高菜漬け パイン缶 | | | | | | |
| エネルギー | 1366 kcal | | 1524 kcal | | 1366 kcal | | 1537 kcal | | 1356 kcal | | 1398 kcal | | 1518 kcal |
| 蛋白質 | 58.3 g | * | 54.9 g | | 49 g | | 59.5 g | | 49.8 g | | 49.3 g | | 57.9 g |
| 塩分 | 6.9 g | * | 7.5 g | | 7.4 g | | 5.7 g | | 6.3 g | | 7.3 g | | 8 g |

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼⅡ番館

