

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A					御飯 ボロニアソーセージ 味噌汁(えのき・人参)	青菜雑炊(うまい菜) 絹揚げの鶏そぼろ煮 マカロニサラダ 昆布佃煮	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーとコーンのパズルレサラダ 味噌汁(里芋・人参)
					エネルギー:368kcal 蛋白質:10.1g 脂質:9.0g 食塩:1.75g	エネルギー:340kcal 蛋白質:12.1g 脂質:12.8g 食塩:2.11g	エネルギー:391kcal 蛋白質:10.2g 脂質:10.6g 食塩:1.24g
御飯 豚肉とキャベツの和風炒め やっこ(醤油) 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・チンゲン菜)					御飯 鶏肉の柚子茶煮 大根と豚肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 あじの照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	
エネルギー:532kcal 蛋白質:21.5g 脂質:20.6g 食塩:2.28g					エネルギー:516kcal 蛋白質:23.1g 脂質:16.2g 食塩:2.45g	エネルギー:457kcal 蛋白質:22.5g 脂質:10.0g 食塩:1.75g	
お バウムクーヘン・牛乳 ソフト・ミキサー:ホワイトサワーゼリー・牛乳					手作りババロア(紅茶風味) ソフト・ミキサー:手作りババロア(〃)	手作りキャラメルマドレーヌ ソフト:キャラメルケーキ、ミキサー:キャラメルゼリー	
エネルギー:190kcal 蛋白質:6.3g 脂質:9.6g 食塩:0.27g					エネルギー:83kcal 蛋白質:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g	エネルギー:161kcal 蛋白質:1.9g 脂質:9.9g 食塩:0.13g	
夕					御飯 千草蒸し 金平ごぼう 白菜と平天の塩レモンレサラダ 味噌汁(さつまいも・絹揚げ)麦白味噌仕立て	御飯 ホッケの塩麹焼き れんこんとちくわの煮物 もやしと油揚げの白ごま和え 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	御飯 八宝菜 じゃがいもと鶏肉の煮物 味噌汁(油揚げ・あさり) 杏仁豆腐(黄桃缶添え)
エネルギー:487kcal 蛋白質:17.0g 脂質:11.8g 食塩:2.82g					エネルギー:540kcal 蛋白質:28.0g 脂質:15.0g 食塩:2.22g	エネルギー:549kcal 蛋白質:21.8g 脂質:13.5g 食塩:2.41g	
計					エネルギー:1577kcal 蛋白質:54.9g 脂質:51.0g 食塩:7.12g	エネルギー:1479kcal 蛋白質:64.4g 脂質:46.6g 食塩:6.83g	エネルギー:1558kcal 蛋白質:56.4g 脂質:44.0g 食塩:5.53g



常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇②◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 鶏肉のグリル チンゲン菜の豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 千草焼き ブロッコリーとちりめんの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) キャベツのピーナッツ和え 味噌汁(さつまいも・人参)	御飯 玉子焼き 納豆 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 プレーンオムレツ(きのこソース) しろなとちくわのピリ辛和え 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 照り焼き風肉団子 もやしとちりめんの塩麴トレスアラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)
	エネルギー:350kcal 蛋白質:12.5g 脂質:6.9g 食塩:1.35g	エネルギー:361kcal 蛋白質:15.7g 脂質:6.4g 食塩:1.44g	エネルギー:373kcal 蛋白質:9.9g 脂質:5.1g 食塩:1.47g	エネルギー:417kcal 蛋白質:16.0g 脂質:11.7g 食塩:1.39g	エネルギー:401kcal 蛋白質:13.9g 脂質:11.3g 食塩:1.59g	エネルギー:341kcal 蛋白質:11.6g 脂質:3.8g 食塩:2.15g	エネルギー:394kcal 蛋白質:17.2g 脂質:8.9g 食塩:1.85g
昼	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(もやし・平天)	大豆のチキンカレー しろなの洋風お浸し ミルク寒天(マンゴーソース)	稲荷寿司 わかめうどん いかふくさ焼き 白菜となめこの和え物	御飯 ホキのソテー(マリネソース) 切干大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	親子丼 金時豆煮 キャベツの土佐酢和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 豚肉の香味炒め かにシューマイ 胡瓜の酢の物 中華スープ(春雨)	御飯 さばの南部焼き ふろふき大根のなめ茸かけ 味噌汁(玉ねぎ・絹揚げ) フルーツ(パイン缶・みかん缶)
	エネルギー:552kcal 蛋白質:19.6g 脂質:19.4g 食塩:2.21g	エネルギー:482kcal 蛋白質:19.7g 脂質:10.9g 食塩:2.05g	エネルギー:502kcal 蛋白質:15.3g 脂質:6.4g 食塩:4.07g	エネルギー:445kcal 蛋白質:22.7g 脂質:9.8g 食塩:2.16g	エネルギー:528kcal 蛋白質:24.4g 脂質:7.2g 食塩:2.71g	エネルギー:580kcal 蛋白質:17.8g 脂質:22.8g 食塩:1.90g	エネルギー:534kcal 蛋白質:19.7g 脂質:21.3g 食塩:1.83g
お	いちごムース ソフト・ミキサー:いちごムース	手作りはちみつレモンゼリー ソフト・ミキサー:手作りはちみつレモンゼリー	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト	手作りあんシュー(栗あん) ソフト・ミキサー:パインゼリー	手作りスイートポテト・牛乳 ソフト:スイートポテト・牛乳、ミキサー:梅ゼリー・牛乳	手作りぜんざい ソフト・ミキサー:手作りぜんざい	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え) ソフト・ミキサー:手作りきなこプリン(//)
	エネルギー:82kcal 蛋白質:1.4g 脂質:1.6g 食塩:0.32g	エネルギー:42kcal 蛋白質:0.0g 脂質:0.0g 食塩:0.02g	エネルギー:39kcal 蛋白質:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:91kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:70kcal 蛋白質:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g	エネルギー:128kcal 蛋白質:3.7g 脂質:0.3g 食塩:0.07g	エネルギー:92kcal 蛋白質:3.1g 脂質:4.4g 食塩:0.10g
夕	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め キャベツとちくわの大葉トレスアラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味	御飯 絹揚げの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 赤魚の山椒焼き うまい菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(大根・あさり)白味噌仕立て	御飯 寄せ鍋(豚肉) れんこんの炒め生酢 さくら漬け	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまトレスアラダ とろろ汁	御飯 さわらの西京焼き じゃがいもと平天の旨煮 カリフラワーのバジルトレスアラダ すまし汁(白菜・わかめ)	御飯 蒸し鶏(梅ソース) 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(さつまいも・しいたけ)白味噌仕立て
	エネルギー:509kcal 蛋白質:24.8g 脂質:15.2g 食塩:2.30g	エネルギー:618kcal 蛋白質:22.4g 脂質:23.8g 食塩:3.62g	エネルギー:560kcal 蛋白質:29.2g 脂質:17.9g 食塩:2.41g	エネルギー:528kcal 蛋白質:22.2g 脂質:16.8g 食塩:2.79g	エネルギー:481kcal 蛋白質:24.9g 脂質:11.9g 食塩:1.84g	エネルギー:497kcal 蛋白質:20.9g 脂質:14.1g 食塩:2.00g	エネルギー:474kcal 蛋白質:25.4g 脂質:9.3g 食塩:1.93g
計	エネルギー:1493kcal 蛋白質:58.3g 脂質:43.1g 食塩:6.18g	エネルギー:1503kcal 蛋白質:57.8g 脂質:41.1g 食塩:7.13g	エネルギー:1474kcal 蛋白質:57.8g 脂質:30.2g 食塩:8.04g	エネルギー:1481kcal 蛋白質:62.7g 脂質:42.3g 食塩:6.44g	エネルギー:1480kcal 蛋白質:64.3g 脂質:32.0g 食塩:6.20g	エネルギー:1546kcal 蛋白質:54.0g 脂質:41.0g 食塩:6.12g	エネルギー:1494kcal 蛋白質:65.4g 脂質:43.9g 食塩:5.71g



11月7日(木)夕食
『寄せ鍋』



寄せ鍋は、江戸時代から食べられており、当時から日本人に馴染みのある魚介や和風ベースの味付けが多く、具材も各家庭や地域によって異なり、具材に決まりがないのも特徴です。今回の寄せ鍋は、豚肉や豆腐、かにつみれや春菊などを寄せ合わせました。



11月10日(日)昼食
『ふろふき大根のなめ茸かけ』



風呂吹き(ふろふき)は、蒸し風呂で息を吹きかけ垢を取ることを言うそうです。大根を冷ます姿と風呂吹きが似ているため“ふろふき大根”と名が付いたそうです。ふろふき大根は味噌をかけて食べるが多いそうですが今回のふろふき大根はなめ茸あんかけです。

常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 磯巻き卵 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(白菜・かまぼこ) エネルギー:382kcal 蛋白:12.8g 脂質:10.4g 食塩:1.78g	御飯 かに玉 キャベツとちくわの和風ドレサラダ 味噌汁(さつまいも・わかめ) エネルギー:357kcal 蛋白:9.2g 脂質:6.0g 食塩:1.68g	御飯 擬製豆腐 もやしの白ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) エネルギー:361kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.8g 食塩:1.30g	御飯 野菜ミンチ巻き キャベツとえのきの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・油揚げ) エネルギー:352kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.4g 食塩:1.46g	御飯 ハムチーズピカタ しろなと油揚げの香味和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) エネルギー:385kcal 蛋白:11.5g 脂質:9.8g 食塩:1.38g	きのこ雑炊 豚肉の和風炒め うまい菜の豆乳和え りんごゼリー エネルギー:329kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.6g 食塩:1.24g	御飯 ミートオムレツ 白菜とニラの和え物 味噌汁(しろな・ごぼう) エネルギー:314kcal 蛋白:9.5g 脂質:3.7g 食塩:1.43g
	海鮮ちゃんぽん 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 大根の香味ドレサラダ エネルギー:477kcal 蛋白:26.1g 脂質:14.3g 食塩:5.38g	御飯 とんかつ(おろしあん) 卵の花 味噌汁(玉ねぎ・うまい菜) のり佃煮 エネルギー:534kcal 蛋白:18.9g 脂質:17.2g 食塩:1.86g	ちらし寿司 ひじきと鶏肉の炒め煮 白菜と大根葉のお浸し 茶碗蒸し(ぎんなん・なると) エネルギー:470kcal 蛋白:17.4g 脂質:10.7g 食塩:3.80g	御飯 チキン南蛮[宮崎県郷土料理] 小松菜のじゃこ炒め 赤だし(人参・わかめ) 黄桃缶のピーチジュレ エネルギー:624kcal 蛋白:19.8g 脂質:26.4g 食塩:2.44g	きざみ高菜御飯 赤魚の焼き浸し 昆布大豆煮 大根といんげんのパンパンドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴) エネルギー:461kcal 蛋白:25.6g 脂質:9.7g 食塩:2.53g	御飯 さけの柚庵焼き 大根と油揚げの利休煮 ポテトサラダ すまし汁(白菜・わかめ) エネルギー:565kcal 蛋白:23.1g 脂質:22.5g 食塩:2.00g	豚肉の生姜丼 一口がんもの煮物 ほうれん草となめこの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・人参)いりこ風味 エネルギー:543kcal 蛋白:21.1g 脂質:19.5g 食塩:2.81g
お	黒糖まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:いちごゼリー エネルギー:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g	手作りパウンドケーキ ソフト:プレーンケーキ、ミキサー:メロンゼリー エネルギー:163kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.3g 食塩:0.35g	スイーツベース(プリン) ソフト・ミキサー:スイーツベース(プリン) エネルギー:83kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.9g 食塩:0.2g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) ソフト・ミキサー:手作りコーヒゼリー(〃) エネルギー:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	手作りあんシュー(よもぎあん) ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー エネルギー:99kcal 蛋白:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	手作り抹茶ソフトフォンカップケーキ・牛乳 ソフト:抹茶ケーキ・牛乳、ミキサー:チョコゼリー・牛乳 エネルギー:179kcal 蛋白:6.6g 脂質:10.2g 食塩:0.23g
	御飯 白身魚の煮付け 肉金平(豚肉) ほうれん草と平天のピーナツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネルギー:539kcal 蛋白:27.2g 脂質:15.0g 食塩:2.53g	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも(コーン) ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)いりこ風味 エネルギー:509kcal 蛋白:19.0g 脂質:16.3g 食塩:2.47g	御飯 ハンバーグ(ドミソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(かぼちゃ) マンゴー缶 エネルギー:599kcal 蛋白:17.0g 脂質:22.9g 食塩:2.26g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ 大根と豚肉の炒め物 味噌汁(白菜・あさり)白味噌仕立て はちみつねり梅 エネルギー:450kcal 蛋白:17.3g 脂質:11.4g 食塩:2.81g	御飯 肉じゃが(豚肉) やっこ(ねぎ味噌ダレ) ブロッコリーとちくわのピリ辛和え すまし汁(キャベツ・しめじ) エネルギー:559kcal 蛋白:22.5g 脂質:15.2g 食塩:2.68g	御飯 クリームチキン キャベツと平天の炒め物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁(もやし・絹揚げ) エネルギー:540kcal 蛋白:22.4g 脂質:16.7g 食塩:2.22g	御飯 銀ひらすのグリル(オニオンソース) 絹揚げの煮物 もやしとちくわの香味ドレサラダ 味噌汁(大根葉・大根) エネルギー:538kcal 蛋白:29.0g 脂質:18.2g 食塩:2.55g
計	エネルギー:1525kcal 蛋白:66.9g 脂質:40.0g 食塩:9.78g	エネルギー:1563kcal 蛋白:49.2g 脂質:50.8g 食塩:6.36g	エネルギー:1513kcal 蛋白:46.8g 脂質:43.3g 食塩:7.56g	エネルギー:1476kcal 蛋白:48.4g 脂質:43.6g 食塩:6.72g	エネルギー:1557kcal 蛋白:63.1g 脂質:35.0g 食塩:6.63g	エネルギー:1533kcal 蛋白:59.3g 脂質:53.8g 食塩:5.56g	エネルギー:1574kcal 蛋白:66.2g 脂質:51.6g 食塩:7.02g

11月11日(月)昼食
『海鮮ちゃんぽん』



ちゃんぽんは長崎県発祥の料理で、鎖国時代に唯一開かれた港として独自の文化を育ててきたそうです。ちゃんぽんは中国の影響を受けて生み出された料理と言われています。今回のナリコマのちゃんぽんはイカ・エビ・貝柱を使った海鮮ベースです。

11月13日(水)昼食
『ちらし寿司』



江戸時代に質素儉約をさせるため、領民に「一汁一菜の令」という制限を加えられたそうです。それに反発した領民が海のもの山のもの里のものを酢飯に混ぜ一品とした知恵からちらし寿司が誕生したという説があるそうです。

11月14日(木)昼食
『チキン南蛮』
[宮崎県郷土料理]



チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理で、昭和30年代に洋食店で賄い料理として作られたのが始まりとされています。もともとは鶏唐揚げの甘酢漬けとも呼ばれる料理でしたが、昭和40年代にタルタルソースをかけて今のスタイルに変化したそうです。



常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇④◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	18	19	20	21	22	23	24
朝A	御飯 チキンナゲット(野菜ソース) ブロッコリーのおから和え 味噌汁(チンゲン菜・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの麩ナムル和え 味噌汁(キャベツ・大根葉)	御飯 でんぷ入りだし巻き卵 白菜と人参の白ごま和え 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 筑前煮 もやしとコーンのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)	御飯 5品目具材の玉子焼き マヨサラダ 味噌汁(もやし・人参)	御飯 メヌケの焼き浸し ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(大根葉・白ねぎ)	御飯 チキンピカタ アスパラのお浸し 味噌汁(キャベツ・小松菜)
	エネルギー:376kcal 蛋白:13.1g 脂質:7.2g 食塩:1.49g	エネルギー:350kcal 蛋白:11.7g 脂質:5.2g 食塩:1.46g	エネルギー:360kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 食塩:1.44g	エネルギー:361kcal 蛋白:16.1g 脂質:4.8g 食塩:1.53g	エネルギー:395kcal 蛋白:11.9g 脂質:10.3g 食塩:1.74g	エネルギー:332kcal 蛋白:17.7g 脂質:3.5g 食塩:1.45g	エネルギー:345kcal 蛋白:11.1g 脂質:4.7g 食塩:1.64g
昼	御飯 さばの味噌煮 れんこんと平天の金平 とろろのかつお梅和え すまし汁(ソーメン)	御飯 鶏肉の照り焼き(炭焼き風味) 切干大根とちりめんの煮物 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 白身魚の山椒煮 キャベツと鶏肉の炒め物 チンゲン菜のパンパンドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	かき揚げうどん いかふくさ焼き さつまいもとオレンジのサラダ	御飯 鶏肉のねぎ焼き 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め 味噌汁(油揚げ・しいたけ)白味噌仕立て フルーツ(パイン缶・白桃缶)	ポークカレー キャベツとコーンの大葉ドレサラダ ミルク寒天(あんずソース)	御飯 さわらの生姜煮 もやしと豚肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(大根・人参)
	エネルギー:584kcal 蛋白:20.6g 脂質:22.9g 食塩:2.41g	エネルギー:475kcal 蛋白:18.9g 脂質:9.7g 食塩:2.06g	エネルギー:471kcal 蛋白:24.9g 脂質:12.9g 食塩:1.99g	エネルギー:586kcal 蛋白:12.6g 脂質:17.1g 食塩:2.91g	エネルギー:511kcal 蛋白:19.9g 脂質:13.4g 食塩:1.84g	エネルギー:545kcal 蛋白:16.6g 脂質:16.4g 食塩:2.12g	エネルギー:512kcal 蛋白:24.8g 脂質:16.9g 食塩:1.73g
お	手作り水ようかん ソフト・ミキサー:手作り水ようかん	フルーツ(ピーチ) ソフト・ミキサー:フルーツ(ピーチ)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん) ソフト・ミキサー:メロンゼリー	もみじまんじゅう・牛乳 ソフト・ミキサー:オレンジゼリー・牛乳	手作り紅茶パウンドケーキ ソフト:紅茶ケーキ、ミキサー:キャラメルゼリー	手作り酒まんじゅう ソフト・ミキサー:グレープゼリー	ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト
	エネルギー:75kcal 蛋白:1.9g 脂質:0.2g 食塩:0.04g	エネルギー:57kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.5g 食塩:0.22g	エネルギー:133kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.1g 食塩:0.05g	エネルギー:224kcal 蛋白:7.3g 脂質:8.7g 食塩:0.23g	エネルギー:161kcal 蛋白:2.1g 脂質:11.2g 食塩:0.35g	エネルギー:122kcal 蛋白:1.1g 脂質:0.3g 食塩:0.06g	エネルギー:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g
夕	御飯 擬製豆腐 筍と昆布の煮物 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(さつまいも・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ物(甘酢あん) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 うまい菜とちくわの和え物 味噌かきたま汁	御飯 ポークチャップ かぼちゃの含め煮 味噌汁(油揚げ・わかめ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 焼きあじの南蛮漬け 大根と豚肉の煮物 手作り味付きごま豆腐 味噌汁(おくら・巻麩)いりこ風味	御飯 ホキの香草パン粉焼き(トマトソース) キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーと平天の香味ドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・あさり)	御飯 おでん 金平ごぼう 高菜炒め	御飯 肉団子の野菜あんかけ 大豆と鶏肉の煮物 玉子豆腐 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	エネルギー:474kcal 蛋白:13.9g 脂質:11.6g 食塩:2.58g	エネルギー:601kcal 蛋白:30.4g 脂質:20.7g 食塩:2.57g	エネルギー:589kcal 蛋白:21.1g 脂質:20.3g 食塩:1.89g	エネルギー:494kcal 蛋白:24.0g 脂質:13.3g 食塩:2.51g	エネルギー:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:18.5g 食塩:2.21g	エネルギー:559kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.3g 食塩:2.78g	エネルギー:552kcal 蛋白:21.6g 脂質:20.0g 食塩:3.08g
計	エネルギー:1509kcal 蛋白:49.5g 脂質:41.9g 食塩:6.52g	エネルギー:1483kcal 蛋白:62.4g 脂質:37.1g 食塩:6.31g	エネルギー:1553kcal 蛋白:61.5g 脂質:43.7g 食塩:5.37g	エネルギー:1665kcal 蛋白:60.0g 脂質:43.9g 食塩:7.18g	エネルギー:1590kcal 蛋白:59.5g 脂質:53.4g 食塩:6.14g	エネルギー:1558kcal 蛋白:57.8g 脂質:40.5g 食塩:6.41g	エネルギー:1448kcal 蛋白:60.9g 脂質:42.4g 食塩:6.54g

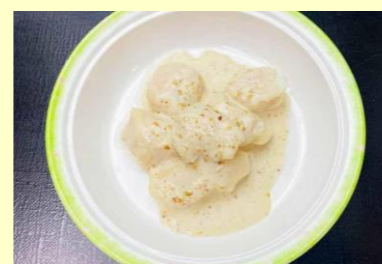


常食(御飯食) 献立だより 2024年11月 ◇⑤◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	25	26	27	28	29	30	
朝A	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 うまい菜の洋風お浸し 味噌汁(人参・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 玉子焼き いんげんの豆乳和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜となめこの麴ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	ちりめん雑炊 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜と平天の塩ごま和え 金時豆煮	
	エネルギー:384kcal 蛋白質:14.9g 脂質:6.9g 食塩:1.84g	エネルギー:346kcal 蛋白質:10.5g 脂質:4.6g 食塩:1.72g	エネルギー:359kcal 蛋白質:11.8g 脂質:6.7g 食塩:1.64g	エネルギー:388kcal 蛋白質:15.2g 脂質:8.3g 食塩:1.75g	エネルギー:365kcal 蛋白質:8.5g 脂質:7.6g 食塩:1.45g	エネルギー:292kcal 蛋白質:13.2g 脂質:4.2g 食塩:1.53g	
昼	お好み焼き(豚肉) しろなと鶏肉の炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)いりこ風味	ねぎとろ丼 絹揚げと人参の煮物 スパゲティーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 チーズメンチカツ/エビフライ(マスタードタルソース) 切干大根の煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 白桃缶のピーチジュレ	炊き込み御飯 さばの塩焼き 白菜と鶏肉の煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味	御飯 豚肉のオイスターソース炒め えびシューマイ 味噌汁(大根・チンゲン菜) みかん缶	御飯 さんまの山椒煮 れんこんと豚肉の金平 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・わかめ)白味噌仕立て	
	エネルギー:458kcal 蛋白質:17.4g 脂質:24.9g 食塩:3.22g	エネルギー:588kcal 蛋白質:25.8g 脂質:21.9g 食塩:3.56g	エネルギー:634kcal 蛋白質:15.1g 脂質:22.8g 食塩:2.40g	エネルギー:573kcal 蛋白質:23.7g 脂質:23.6g 食塩:3.30g	エネルギー:625kcal 蛋白質:19.5g 脂質:24.4g 食塩:2.07g	エネルギー:588kcal 蛋白質:22.7g 脂質:21.4g 食塩:1.78g	
お	手作りマドレーヌ ソフト:プレーンケーキ、はちみつレモンゼリー	もちりたいたい焼きあん・牛乳 ソフト:ミキサー:黒糖水ようかん・牛乳	手作りあんシュー(いちごあん) ソフト:ミキサー:いちごゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りきなこソフォンカップケーキ ソフト:きなこケーキ、きなこゼリー	ヨーグルト ソフト:ミキサー:ヨーグルト	手作りほうじ茶プリン(ホイップクリーム添え) ソフト:ミキサー:手作りほうじ茶プリン(〃)	
	エネルギー:145kcal 蛋白質:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g	エネルギー:232kcal 蛋白質:7.7g 脂質:8.9g 食塩:0.27g	エネルギー:99kcal 蛋白質:2.3g 脂質:4.0g 食塩:0.10g	エネルギー:74kcal 蛋白質:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g	エネルギー:39kcal 蛋白質:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g	エネルギー:94kcal 蛋白質:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.11g	
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 キャベツと平天のピーナツトレサラダ 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て	御飯 合鴨スモークスライス 白菜とかまぼこの炒め煮 胡瓜の昆布和え 味噌汁(さつまいも・大根)	御飯 かれいの煮付け もやしと豚肉の炒め物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 赤だし(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 大豆と豚肉のカレー炒め ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)	御飯 白身魚の味噌煮 やっこ(なめ茸あん) キャベツとちくわの和風ドレサラダ かきたま汁	御飯 鶏肉のマリネソース焼き キャベツとベーコンのソテー 大根とツナの香味ドレサラダ 味噌汁(しめじ・えのき)	
	エネルギー:577kcal 蛋白質:25.5g 脂質:20.8g 食塩:2.05g	エネルギー:472kcal 蛋白質:17.9g 脂質:14.5g 食塩:2.74g	エネルギー:452kcal 蛋白質:27.7g 脂質:10.1g 食塩:2.17g	エネルギー:472kcal 蛋白質:27.2g 脂質:11.3g 食塩:1.70g	エネルギー:466kcal 蛋白質:25.4g 脂質:11.3g 食塩:2.13g	エネルギー:528kcal 蛋白質:20.3g 脂質:21.4g 食塩:2.01g	
計	エネルギー:1564kcal 蛋白質:59.7g 脂質:60.4g 食塩:7.33g	エネルギー:1638kcal 蛋白質:61.9g 脂質:49.9g 食塩:8.29g	エネルギー:1544kcal 蛋白質:56.9g 脂質:43.6g 食塩:6.31g	エネルギー:1507kcal 蛋白質:67.9g 脂質:47.8g 食塩:6.83g	エネルギー:1495kcal 蛋白質:56.8g 脂質:44.1g 食塩:5.74g	エネルギー:1502kcal 蛋白質:58.1g 脂質:50.7g 食塩:5.43g	



11月28日(木)夕食
『蒸し鶏(ごまソース)』



“蒸し鶏”と聞くと鶏むね肉を思い浮かべる方もいらっしゃると思いますが、今回のナリコマの蒸し鶏は柔らかく加工を施したささみ肉を使用しました。コクのあるゴマソースを合わせることでさっぱりとしたささみを濃厚な味わいに仕上げています。