



献立表

慶和会 花いちもんめ
2021/11/1~2021/11/30

★新メニュー

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		御飯 粕漬焼き(赤魚) 舞茸と豆腐のしんじょ しそ昆布 みそ汁	御飯 黒酢酢鶏 なめご大根おろし 漬物 みそ汁	さつま芋御飯 焼魚(鯖) お浸し 漬物 豚汁	とり天うどん 里芋の柚子味噌かけ バナナ	御飯 カキフライ 海藻サラダ 煮豆 みそ汁	三色丼 たけのこ土佐煮 みそ汁
		エネルギー 505kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.8g 食塩 3.3g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.2g 食塩 3.3g	エネルギー 547kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.3g 食塩 4g	エネルギー 515kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.4g 食塩 4.1g	エネルギー 668kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.8g 食塩 3.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.3g 食塩 3.9g
昼食	7	8	9	10	11	12	13
	御飯 焼魚(鱈) 大根と生揚げの煮物 三色煮豆 みそ汁	御飯 鶏肉の唐揚げ パンキンサラダ 漬物 みそ汁	★ネギラーメン(醤油) 海鮮シューマイ オレンジ	御飯 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 ふりかけ みそ汁	ちらしずし なすのはさみ揚げ すまし汁	きのごカレー りんごとレタスのサラダ わかめスープ	御飯 煮魚(赤魚) 白和え 梅干し みそ汁
	エネルギー 524kcal 蛋白質 26.1g 脂質 6.1g 食塩 2.7g	エネルギー 588kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.8g 食塩 3.9g	エネルギー 544kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.8g 食塩 7.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.9g 脂質 15.2g 食塩 4g	エネルギー 567kcal 蛋白質 23g 脂質 10.4g 食塩 3.8g	エネルギー 614kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.5g 食塩 4.6g	エネルギー 530kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.3g 食塩 4.3g
昼食	14	15	16	17	18	19	20
	御飯 メンチカツ 刻み昆布の炒物 ふりかけ みそ汁	麦ごはん 魚の味噌照り焼き(鯖) とろろ 白菜つけ きのこ汁	御飯 肉じゃが 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁	御飯 魚の甘酢あんかけ(カレイ) スイートポテトサラダ 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉のピカタ ピーナッツ和え しそ昆布 みそ汁	★麻婆豆腐丼 スープキョウザ キウイフルーツ	かき揚げそば かぼちゃのそぼろあんかけ 果物
	エネルギー 554kcal 蛋白質 15.7g 脂質 14.4g 食塩 3.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.2g 食塩 3.8g	エネルギー 568kcal 蛋白質 23g 脂質 11.1g 食塩 3.5g	エネルギー 610kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.2g 食塩 4.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g 食塩 3g	エネルギー 529kcal 蛋白質 20.6g 脂質 15.8g 食塩 2.4g	エネルギー 532kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.1g 食塩 3.5g
昼食	21	22	23	24	25	26	27
	御飯 親子煮 なめ茸和え 漬物 みそ汁	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト わかめスープ	御飯 魚の味噌煮(かじき) 春雨の酢物 キャベツの浅漬け かき玉汁	行事食(和食の日) ★飾りいなり寿司 枝豆と豆腐のふんわり天 果物 おくずかけ	チキンカレー コーンサラダ 白菜スープ	ひじき御飯 焼魚(クロムツ) おかか和え 三色煮豆 みそ汁	御飯 焼肉 菜果なます しそ味ひじき みそ汁
	エネルギー 498kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.2g 食塩 2.9g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.5g 脂質 8.6g 食塩 4.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 19.9g 脂質 7g 食塩 3.1g	エネルギー 603kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.2g 食塩 4.5g	エネルギー 564kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.4g 食塩 4.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.8g 食塩 3.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.1g 食塩 3.6g
昼食	28	29	30	<p>11月24日の行事食は「和食の日」です</p> <p>食欲の秋、実りの秋というように、秋は日本の食文化においてとても重要な季節です。全国各地で来年の五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をします。この秋の日に、「和食」を知り、そして大切さを改めて認識するきっかけの日になるよう、11月24日を「いい日本食」として「和食の日」と制定されました。</p> 			
	御飯 魚のムニエル(赤魚) キャベツとパインのサラダ 漬物 みそ汁	おにぎり(みそ・しそ味ひじき) 盛り合わせ お浸し 漬物 山形風芋煮	御飯 シーフードクリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ				
	エネルギー 570kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.2g 食塩 2.8g	エネルギー 579kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.1g 食塩 3.5g	エネルギー 623kcal 蛋白質 22.4g 脂質 14.2g 食塩 3.4g				

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

