

11月 クイックライト(汁付) 月間献立カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土		
				11月1日	11月2日	11月3日	11月4日		
朝食				ミニハンバーグ 菜の花のお浸し 金時豆 みそ汁	フィッシュソーセージ 切干大根煮 いんげんのカニカマ和え みそ汁	焼はんぺん 高野の含め煮 キャベツサラダサウザン風 みそ汁	香味シューマイ 小松菜のお浸し 大根葉油揚げ みそ汁		
栄養価				kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
昼食				サワラ白だし焼き 野菜入り炒り豆腐 小松菜と人参の辛子和え みそ汁	ささみフライ&野菜コロッケ 大豆五目煮 ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	肉団子和風うま煮 ひじき蓮根 ぶきの煮物 みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 さつま芋いとこ煮 なます みそ汁		
栄養価				kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
夕食				ミニ五穀米 とろろ昆布そば じゃが芋トマト煮 フルーツ(パイン缶)	豚丼 フロッコリーのシーザーサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶) みそ汁	ニシンごま味噌煮 野菜の卵和え ゆず風味きのこ白和え わかめスープ	ビーフシチュー いんげんと木耳の炒め煮 うの花サラダ		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g			
	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日		
朝食	枝豆人参生煮白揚げ たけのこの煮物 キャベツの彩り和え みそ汁	アジ入りさんが ぶき土佐煮 冷奴又は温奴 みそ汁	青のり天 なめこおろし うぐいす豆 みそ汁	つくね大葉巻き レンコン金平 スパゲティサラダ みそ汁	スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え 白福豆 みそ汁	豆腐の挽肉包み揚げ なすの香味かけ ほうれん草のバター炒め みそ汁	シューマイ インゲンの錦糸和え のり納豆 みそ汁		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g		
昼食	鶏肉のみそ焼き 野菜入り春雨煮 大豆とえんどう豆のサラダ すまし汁	ぶりみぞれ揚げ 麩の卵仕立て フロッコリーのガーリック風味 みそ汁	ミニ菜めし しょうゆラーメン 筍と椎茸の当座煮 フルーツ(りんご缶)	シルバー白醤油焼き かぼちゃの煮物 切干大根のしば漬け和え みそ汁	鶏の唐揚げ 千切り野菜の煮物 山菜のさっぱり和え みそ汁	白身魚の南蛮漬 がんも煮 キャベツのごま和え みそ汁	さつま芋ご飯 野菜のつくね巻き カリフラワーおかか和え フルーツ(黄桃缶) みそ汁		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g		
夕食	さば塩焼き じゃが芋のどぼろ煮 千んげん菜のカニカマ和え みそ汁	照り焼き豆腐ハンバーグ かぶと竹輪の含め煮 マカロニサラダ みそ汁	北海道チースコロッケ 大豆トマト煮 ほうれん草の胡麻浸し みそ汁	ポークカレー オクラと湯葉のお浸し フルーツ(ネーフル) みそ汁	サバ味噌煮 おからと竹輪の炒り煮 ゆずなめこ春雨 すまし汁	塩ダレチキン ひじき煮 レンコンマリネ みそ汁	アジおろし煮 ごぼうサラダ 春菊の中華和え みそ汁		
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g		



11月 クイックライト(汁付) 月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
朝食	チキンピカタ 卵の花炒り煮 菜の花のお浸し みそ汁	ソーセージステーキ 春雨中華サラダ 三色豆 みそ汁	笹かまぼこ じゃが芋のどぼろ煮 キャベツの彩り和え みそ汁	いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 ワカメとオクラの酢の物 みそ汁	枝豆ふわふわ豆腐 さつまいもご煮 青菜と昆布の煮浸し みそ汁	野菜丸揚げ なます 金時豆 みそ汁	ふんわり野菜豆腐よせ キャベツサラダサウザン風 きゅうりのゆかり風味 みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/7.5/8.8/11.9/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 167/9.6/5.8/20.4/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/7.0/1.9/14.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/10.2/5.9/15.3/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 137/4.2/4.6/20.7/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/6.0/3.6/24.1/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/5.4/7.9/10.2/1.3
昼食	さわらハーフ衣焼き 鶏レバーオイスターソース炒め おくらとひじきの和え物 みそ汁	たまねぎと豚肉の甘辛煮 ワカメとカニカマのやわらか煮 チンゲン菜のナムル みそ汁	ニシン照り煮 なす生姜風味煮 菜の花ちらし みそ汁	チキンカツ ふきの煮物 インゲンの胡麻よごし みそ汁	韓国風混ぜご飯~チュモッパ~ 豚肉とキャベツのうま煮 ポテトサラダ みそ汁	豚肉の生姜風味 高野の含め煮 オクラの長芋和え みそ汁	アジみりん焼き ピーマンと野菜の炒め煮 さつまいものサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/13.5/12.0/16.0/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/9.3/13.1/15.7/3.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/10.5/7.4/14.6/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/8.9/6.1/18.3/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/5.3/8.4/15.7/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.7/15.4/20.1/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/14.9/6.8/27.6/1.8
夕食	ロールキャベツ~トマトソース~ 筍の金平 金胡麻どうふ みそ汁	鮭のピラフ 高野豆腐煮 かぼちゃサラダ みそ汁	チキンクリーム煮 きんぴらごぼう 大根サラダ コーンスープ	サバ土佐煮 小松菜のお浸し スナッフのツナコーンかけ みそ汁	ハンバーグ~青じそ風味~ 鮭の卵仕立て 根菜和風サラダ みそ汁	白身フライ 筍と椎茸の当座煮 菜の花の胡麻よごし みそ汁	ミニごはん~ふいかいけ~ 温きしめん 野菜の卵和え フルーツ(みかん缶)
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 141/6.5/4.5/19.9/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 195/11.5/8.6/18.0/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.3/12.8/27.9/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/13.0/13.2/12.8/1.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 202/10.5/8.1/23.6/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 192/12.0/7.9/20.4/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/7.7/2.4/48.4/3.3
	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
朝食	ミートボール 人参しいし うぐいす豆 みそ汁	コーンピースオムレツ 切干大根煮 カリフラワーフレンチサラダ みそ汁	香味シューマイ チンゲン菜の彩り生姜和え 紫花豆 みそ汁	枝豆人参生姜白揚げ 切干大根のしぼ漬け和え ほうれん草のバター炒め みそ汁	フィッシュソーセージ ふき土佐煮 冷奴又は温奴 みそ汁	アジ入りが 春雨中華サラダ ゆかり納豆 みそ汁	鮭よせ 菜の花ちらし キャベツのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.1/4.1/25.3/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/5.5/6.3/18.6/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.1/6.7/18.7/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 87/6.1/4.1/7.2/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 125/8.5/4.9/13.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/9.7/7.3/15.3/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/6.6/7.8/15.5/1.9
昼食	チャーシュー丼 花型しんじょと冬瓜のあんかけ フルーツ(りんご缶) みそ汁	サワラ白だし焼き ふきの酢みそ和え 菜の花ピーナッツ和え お吸い物	とんかつ エビ入りピーマン 千切り野菜の煮物 みそ汁	イワシ煮付け梅醤油 切昆布大豆煮 スパゲティサラダ みそ汁	鶏肉のみそ焼き キャベツとかにかまの煮物 おくらとひじきの和え物 すまし汁	マーボナス丼 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ(洋なし缶) 中華スープ	ふいかいけご飯 緑黄色野菜入り五子寄せ インゲンと豚肉の炒め風 春菊の中華和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 335/10.1/18.9/26.0/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/16.0/6.6/12.6/3.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/9.0/14.0/28.4/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/14.2/13.2/22.4/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/10.4/6.9/17.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 154/2.9/6.4/21.2/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 224/8.3/15.4/14.0/2.7
夕食	ニシンごま味噌煮 いんげんと木耳の炒め煮 春菊の信田和え すまし汁	照り焼きチキン ほうれん草ツナ煮 キャベツのカレー風味和え みそ汁	さば煮付 野菜入り炒り豆腐 インゲンの錦糸和え みそ汁	コクうま野菜カレー レンコン金平 フルーツ(バナナ) オニオンスープ	ふいみぞれ揚げ おからと竹輪の炒り煮 山菜のさっぱり和え みそ汁	チキンのBBQソース 紅あずま甘露煮 レンコンマリネ みそ汁	メバル西京焼き たけのこの煮物 うの花サラダ すまし汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 174/11.9/8.0/12.8/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/11.0/8.1/19.6/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/10.3/13.0/12.3/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 218/6.4/5.8/38.0/4.1	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/13.9/14.5/19.3/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.5/10.9/29.3/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾞｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/15.8/7.7/12.5/2.4

※都合により、献立を変更する場合がございます。

11月 クイックライト(汁付) 月間献立カレンダー

	日	月	火	水	木
	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
朝食	焼はんぺん 千んげん菜のカニカマ和え 三色豆 みそ汁	ミニハンバーグ 小松菜のお浸し キャベツの彩り和え みそ汁	ソーセージステーキ ふきの酢みそ和え 大根葉油揚げ みそ汁	野菜丸揚げ インゲンの胡麻よごし カリフラワーおかか和え みそ汁	ミートボール 筍の金平 金時豆 みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/8.8/2.1/18.9/1.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 77/4.8/2.3/10.6/1.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/7.1/5.2/13.0/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.1/3.1/17.8/1.9	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/5.9/3.6/20.9/1.3
昼食	サケチーズ衣焼き 里芋の鶏とほろあんかけ ごぼうサラダ みそ汁	ミニ十五穀米 ワカメうどん フロッキーのガーリック風味 フルーツ(白桃缶)	さば塩焼き 鶏レバーオイスター炒め 菜の花のお浸し みそ汁	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ かんも煮 マンゴー杏仁 みそ汁	赤魚粕漬焼き 小松菜と人参の辛子和え マカロニサラダ みそ汁
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/14.2/15.3/20.9/2.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217/5.3/2.6/44.0/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/16.5/15.2/6.6/2.7	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 237/16.2/9.0/21.7/3.2	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/11.2/9.5/14.8/1.7
夕食	豚丼 オクラと湯葉のお浸し フルーツ(フルーツカクテル缶) みそ汁	白身魚フリッター ひじき蓮根 大根サラダ スープ	ピーマンの肉詰め 大豆五目煮 ゆずなめこ春雨 お吸い物	シルバー照り焼き かにかま磯辺天 さつま芋のいとこ煮 みそ汁	豚肉の葱塩ソース じゃが芋トマト煮 キャベツサラダサウザン風 スープ
栄養価	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 285/10.5/16.7/22.5/2.3	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/8.5/13.1/20.9/2.4	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 188/11.6/7.4/20.8/3.5	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 204/12.2/6.7/23.0/1.1	kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 243/12.9/10.7/24.4/2.9



赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。



タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。