

11月の献立表

れいわ ねん 令和5年
かぜ こ えん 風の子ぞち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてひょう 献立表	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からたきょうし ととの 体の調子を整える	げん エネルギー源になる		
1	すい水	ごはん チンジャオロース きのこのさっぱり和え ちゅうか 中華スープ	ぶたにく 豚肉 ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ,ピーマン,パプリカ,キャベツ しいたけ 椎茸,えのき,しめじ,大根,ブロッコリー,人参 たま 玉ねぎ,人参,チンゲン菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖,ごま油 あぶら ごま油	505	1.9
2	もく木	ごはん バサのフリッター カラフルピクルス みそ汁	バサ みそ 味噌	パプリカ,レタス,キャベツ,ブロッコリー きゅうり,だいこん,にんじん 胡瓜, 大根, 人参 にんじん 人参,こぼろ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 てんぷら粉,油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	517	1.2
3	きん金						
4	ど十						
5	にち日						
6	げつ月	ごはん ぎゅうざら 牛皿 ブロッコリーのごま和え すまし汁	ぎゅうにく 牛肉	たま 玉ねぎ,人参,こぼろ,しめじ ブロッコリー,人参,キャベツ こまつな 小松菜,人参,かぶ,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 ごま,さんおんとう ごま,三温糖	508	2.4
7	か火	ごはん あつあ 厚揚げとときのこのチリソース風 もやしナムル やさい 野菜スープ	あつあ 厚揚げ ちりめんじゃこ	たま 玉ねぎ,しめじ,人参,キャベツ,にんにく にんじん 人参,なら,もやし しろ 白ねぎ,白菜,人参,しめじ,ほうれん草	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくり 片栗粉,さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖,ごま,ごま油	659	2.2
8	すい水	ごはん とり 鶏のゆず塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	たま 玉ねぎ,ゆず,キャベツ,かいわれ,りんご かぼちゃ 南瓜 にんじん 人参,わかめ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	602	3.4
9	もく木	ごはん いわし 鰯の黄身衣焼き まめい 豆入り海藻サラダ けんちん汁	いわしたまご 鰯, 卵 だいず 大豆 とうふ 豆腐	もやし,オレンジ あかたま 赤玉ねぎ,胡瓜,わかめ,ひじき,レタス,キャベツ だいこん 大根,人参,椎茸,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ 小麦粉,油 さつまいも かたくり 片栗粉	636	1.6
10	きん金	やさい 野菜入り鶏卵うどん フライドポテト ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天	とりにくたまご 鶏肉, 卵	にんじん 人参,しめじ,エリンギ,ねぎ みかん 缶	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 じゃがいも,油	750	5.7
11	ど十						
12	にち日						
13	げつ月	ごはん さば 鯖の梅煮 もやしとニラのジャコ和え すまし汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ あぶら 油揚げ	うめぼ 梅干し,キャベツ,トマト にんじん ニラ,人参,もやし だいこん 大根,玉ねぎ,人参,水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	533	3.7
14	か火	こんさい 根菜キーマカレー カルシウムサラダ ヨーグルト	あいのき 合挽ミンチ,大豆ミート だいず チーズ,ちりめんじゃこ,大豆 ヨーグルト	たま 玉ねぎ,人参,こぼろ,れんこん たま レタス,玉ねぎ,水菜,人参	こめ おおむぎ 米, 大麦	733	3.9
15	すい水	ごはん さわら 鯖の幽庵焼き ささみと長芋の梅ポンドレ みそ汁	さわら 鯖 とり 鶏ささみ みそ 味噌,厚揚げ	ゆず 柚子,もやし,ニラ,りんご うめぼ かいわれ,梅干し だいこん 大根,人参,しめじ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 ながいも さんおんとう, 三温糖,ごま油	614	3.5
16	もく木	ごはん ぶたにく 豚肉のねぎ醤油焼き きゅうり 胡瓜の甘酢漬 とうにゅう 豆乳みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ 味噌,とうにゅう 豆乳	しろ 白ねぎ,もやし,人参,ブロッコリー きゅうり 胡瓜,みょうが はくさい 白菜,キャベツ,ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう 三温糖, 油 さんおんとう 三温糖 さつまいも	596	3.8
17	きん金	ごはん あかう 赤魚のあずま煮 あおな 青菜のごま和え みそ汁	あかう 赤魚 みそ 味噌	キャベツ,かいわれ,トマト こまつな 小松菜,人参,ほうれん草,しめじ たま 玉ねぎ,南瓜,えのき,わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくり 片栗粉,さんおんとう,油 さんおんとう 三温糖,ごま	518	2.7

18	ど 十							
19	に ち 日							
20	げ つ 月	ごはん さけ 鮭のカレームニエル きりほしだいこん 切干大根とツナの和え物 やさい 野菜スープ	さけたまご 鮭,卵 かん ツナ缶	たま 玉ねぎ,レモン,キャベツ,オレンジ きりほしだいこん,きゅうり,にんじん 切干大根, 胡瓜,人参,コーン しろ 白ねぎ,白菜,人参,しめじ,ほうれん草	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,バター	616	1.4	
21	か 火	ごはん さわら 鯖のみぞれかけ ヤーコン入りきんぴらごぼう あか 赤だし	さわら 鯖 みそ,あつあ 味噌,厚揚げ	だいこん 大根,もやし,ニラ,トマト にんじん ごぼう,人参,ピーマン,こんにやく だいこんたま 大根,玉ねぎ,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 ヤーコン,ごま,三温糖	608	3.2	
22	すい 水	ごはん にく むね肉のフライ ごもくにまめ 五目煮豆 みそ みそ汁	とりにくたまご 鶏肉,卵 たいず 大豆 みそ,あぶらあ 味噌,油揚げ	キャベツ,レタス,りんご にんじん ごぼう,人参,レンコン,こんにやく たま 玉ねぎ,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ 小麦粉,パン粉,油 さんおんとう 三温糖 さといも 里芋	754	2	
23	も 木							
24	きん 金	きのこの炊き込みごはん さば 鯖のふくら干し ヤーコンのから揚げ みそ みそ汁	あぶらあ とりにく 油揚げ,鶏肉 さば 鯖 みそ,あつあ 味噌,厚揚げ	ごぼう,しいたけ ごぼう,椎茸,しめじ,人参,こんにやく もやし,かいわれ,オレンジ にんじん 人参,レンコン,水菜	こめ 米 ヤーコン,かたくりこあぶら 片栗粉,油	753	3.1	
25	ど 十							
26	に ち 日							
27	げ つ 月	ごはん やみつきチキン あっさり菊芋ポテサラ すまし汁	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	にんにく,キャベツ,トマト にんじん 人参,キャベツ,玉ねぎ,胡瓜,コーン だいこん 大根,エリンギ,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖 きくいも,三温糖	573	2.2	
28	か 火	ごはん かしょうどうふ 家常豆腐 マロニーの酢の物 みそ みそ汁	あつあ ぶたにく 厚揚げ,豚肉 ちりめんじゃこ みそ 味噌	たま 玉ねぎ,人参,しろ 玉ねぎ,白菜,エリンギ きゅうり 胡瓜,わかめ,人参 かぶ,玉ねぎ,えのき,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこさんおんとう,あぶら 片栗粉,三温糖,ごま油 マロニー,三温糖	706	2.8	
29	すい 水	ごはん とうふ 豆腐と大豆ミートのしそバーグ ツナと野菜のさっぱり漬け みそ みそ汁	とり にくだいたいず 鶏ひき肉,大豆ミート,豆腐 たまごきゅうにゅう 卵,牛乳 ツナ缶 みそ 味噌	たま 玉ねぎ,人参,キャベツ,レタス,大葉,オレンジ きゅうり 胡瓜,セロリ にんじん 人参,ごぼう,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 こあぶら パン粉,油 ごま油,ごま じゃがいも	571	2.8	
30	も 木	ごはん さけ しお 鮭の塩こうじ焼き きりほしだいこん 切干大根のごま辛み和え すまし汁	さけ 鮭	しおこんぶ キャベツ,塩昆布,レタス,ブロッコリー にんじん,きゅうり,きりほしだいこん 人参,胡瓜,切干大根 にんじん,みずな もずく,人参,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 あぶら 油 ごま,三温糖 か 麸	547	1.6	

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**本字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**本字** の料理は「健康レシピ集～カルシウム編～」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、さつまいも、ヤーコン、レンコン、じゃがいも、かぶです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)			(g)	
1ヶ月平均値	615	29.2	20.0	86.6	2.8
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。