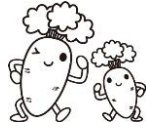


# 11月のこんだて

1日・15日（水）

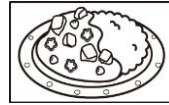
白飯  
さばのみぞれ煮  
れんこんのきんぴら  
豆腐の白みそ汁



エネルギー 468kcal  
たんぱく質 24.3g  
脂質 20g  
塩分 1.8g

2日・16日（木）

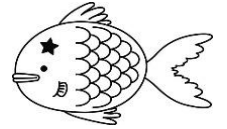
白飯  
ちゃんこカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 497kcal  
たんぱく質 15.4g  
脂質 17.2g  
塩分 2.2g

6日・20日（月）

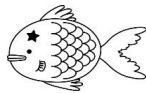
白飯  
豚のさっぱり焼き  
ひじきのサラダ  
春雨スープ



エネルギー 483kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 22.4g  
塩分 1.2g

7日（火）

白飯  
シイラのチリソース風  
大根のおかかあえ  
沢煮椀



エネルギー 345kcal  
たんぱく質 17.6g  
脂質 7.3g  
塩分 1.5g

8日・22日（水）

白飯  
牛肉のしぐれ煮  
千切りサラダ  
小松菜のすまし汁



エネルギー 356kcal  
たんぱく質 15.6g  
脂質 10.8g  
塩分 1.7g

9日（木）

白飯  
さばの照り焼き  
おでん  
ごまみそ汁



エネルギー 414kcal  
たんぱく質 20.8g  
脂質 16.3g  
塩分 2.4g

10日・24日（金）

白飯  
鶏肉のバーベキュー  
ソース煮込み  
ブロッコリーサラダ  
白みそシチュー



エネルギー 418kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 10.1g  
塩分 2.3g

13日・27日（月）

白飯  
中華風ローストチキン  
春雨サラダ  
長芋のスープ



エネルギー 402kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 13.6g  
塩分 2.2g

14日・28日（火）

ぎょうざ丼  
ほうれんそうのナムル  
わかめスープ



エネルギー 329kcal  
たんぱく質 15.4g  
脂質 12.2g  
塩分 2.2g

17日（金）

白飯  
白身魚の竜田揚げ  
五目わかめ  
里芋のみそ汁



エネルギー 314kcal  
たんぱく質 16.5g  
脂質 5.6g  
塩分 1.7g

21日（火）

白飯  
ちゃんこ鍋  
ちくわの磯辺焼き  
フルーツ



エネルギー 449kcal  
たんぱく質 20.4g  
脂質 11.6g  
塩分 2.2g

29日（水）

白飯  
さわらのタンドリー  
たまねぎサラダ  
ちゃんぽんスープ



エネルギー 488kcal  
たんぱく質 21.5g  
脂質 21.2g  
塩分 1.6g

30日（木）

牛肉の混ぜ寿司  
栗コロッケ・パリパリサラダ  
チンゲン菜スープ  
フルーツ



エネルギー 487kcal  
たんぱく質 11.2g  
脂質 20.5g  
塩分 1.8g

- ❖ 2日・16日の「ちゃんこカレー」は、ちゃんこ鍋の具材を入れた和風カレーに仕上げます。すもう大会前日の21日は「ちゃんこ鍋」を食べ力をつけます。
- ❖ 6日・7日は、さかなの日です。6日は、ひじき、ツナ缶を使い、7日は、かつお節と高浜町のまちからさんから仕入れたシイラを使います。
- ❖ 10日は、焼き芋大会です。焼きたてのさつま芋をおやつに食べます。

# 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (水)	白飯 さばのみぞれ煮 れんこんのきんぴら 豆腐の白みそ汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐 白みそ、豚肉 油揚げ	いんげん、にんじん ごぼう、れんこん ほうれんそう ピーマン だいこん	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (木)	白飯 ちゃんこカレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	鶏肉、牛乳 ヨーグルト 油揚げ	たまねぎ、だいこん かぼちゃ、もも缶 みかん缶、パイン缶 バナナ、にんじん しめじ、ねぎ にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (月)	白飯 豚のさっぱり焼き ひじきのサラダ 春雨スープ	米、マヨネーズ はるさめ、砂糖 油、ごま油	豚肉、ツナ油漬缶 ひじき	キャベツ、だいこん にんじん、えのきたけ しょうが、にんにく ほうれんそう コーン、ねぎ たまねぎ	牛乳 お菓子
7 (火)	白飯 シイラのチリソース風 大根のおかかあえ 沢煮椀	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油	シイラ 豚肉 かつお節	だいこん、たまねぎ きゅうり、えのきたけ にんじん、たけのこ ごぼう、ねぎ しょうが、にんにく	お茶 豆乳ムース
8 ・ 22 (水)	白飯 牛肉のしぐれ煮 千切りサラダ 小松菜のすまし汁	米、砂糖、油	牛肉、ハム 絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ こまつな、えのきたけ コーン、ごぼう にんじん、レモン しょうが	牛乳 お菓子
9 (木)	白飯 さばの照り焼き おでん ごまみそ汁	米、こんにゃく さといも、ごま	さば、豚肉 みそ、平天	だいこん にんじん まいたけ しめじ、ねぎ	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 鶏肉のバーベキュー ソース煮込み ブロッコリーサラダ 白みそシチュー	米、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖 オリーブ油	鶏肉、牛乳 白みそ	たまねぎ、にんじん クリームコーン缶 ブロッコリー、しめじ しょうが、にんにく	お茶 焼き芋 (10日) いきなりだんご (24日)
13 ・ 27 (月)	白飯 中華風ローストチキン 春雨サラダ 長芋のスープ	米、ながいも はるさめ、砂糖 ごま油、ごま	鶏肉、ハム	たまねぎ、もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (火)	ぎょうざ丼 ほうれんそうのナムル わかめスープ	米、片栗粉 ぎょうざの皮 ごま油、ごま	豚ひき肉 わかめ	キャベツ ほうれんそう こまつな、にら えのきたけ ねぎ、しょうが	牛乳 バナナ蒸しパン (14日) りんごケーキ (28日)
17 (金)	白飯 白身魚の竜田揚げ 五目わかめ 里芋のみそ汁	米、さといも 油、片栗粉、砂糖 ごま	メルルーサ みそ、平天 わかめ	キャベツ、だいこん にんじん、しめじ ピーマン、しょうが にんにく	お茶 芋ようかん
21 (火)	白飯 ちゃんこ鍋 ちくわの磯辺焼き フルーツ	米、油、片栗粉	木綿豆腐 鶏ひき肉 ちくわ、油揚げ あおのり	バナナ、はくさい だいこん、にんじん しめじ、えのきたけ ごぼう、ねぎ しょうが	牛乳 麩のきなこ ラスク
29 (水)	白飯 さわらのタンドリー たまねぎサラダ ちゃんぽんスープ	米、うどん マヨネーズ オリーブ油 ごま油、砂糖	さわら、牛乳 豚肉、ベーコン かまぼこ	いんげん、キャベツ もやし、たまねぎ にんじん、コーン にんにく	牛乳 お菓子
30 (木)	牛肉の混ぜ寿司 栗コロケ バリバリサラダ チンゲン菜スープ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、砂糖 油、小麦粉 ごま油	牛肉	キャベツ、みかん缶 にんじん、きゅうり いんげん、れんこん チンゲンサイ、くり たまねぎ しょうが	お茶 ゼリー