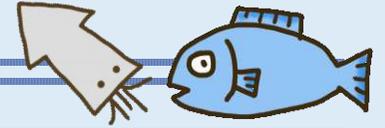
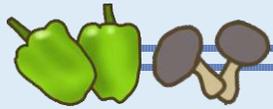


2024年11月

週間献立表



月日	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわの旨煮 カリフラワーの柑橘和え しそ昆布	ご飯 味噌汁 けんちん煮 ほうれん草のお浸し 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁 ミートボール煮付け 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 キャベツの旨煮 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ ブロッコリーナ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 柔らか金平 漬物	ご飯 味噌汁 炒り卵 白菜の炒り煮 梅びしお
昼食	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き 付け合わせ 蕪の煮物 オクラのごま和え 吸物 フルーツ	ご飯 イワシの梅煮 添え物として ひろうすの煮物 人参サラダ 味噌汁 ゼリー	ご飯 旨トロ豚バラ大根 昆布の炒り煮 焼きナス 吸物 くずもち	栗ご飯 海老カツ 付け合わせアスパラ ギセイ豆腐旨煮 もやしナマス 味噌汁 デザート	ご飯 ホキの幽庵焼き おろし大根 さつま芋の煮物 キャベツのフレンチ和え 味噌汁 デザート	ご飯 肉団子の甘酢煮 ひじきの炒り煮 柚子風味和え もずくスープ ゼリーオレンジ	ご飯 ちゃんぽん シュマイ盛合せ ごまクリーミ和え バナナ
夕食	ご飯 肉じゃが 塩こぶ和え 厚揚げの煮物 味噌汁	ご飯 鶏もも塩だれ焼き 付け合わせブロッコリー キャベツの桜えび炒め チンゲンのおかか和え ソーメン汁	ご飯 白身魚キノコソース 冬瓜のくず煮 ミモザ和え 味噌汁	ご飯 シイラの西京焼き 添え物として 白菜のゆかり和え 南瓜のつや煮 和風スープワカメ・はんぺん	ご飯 ハンバーグ 付け合わせミックスベジ レンコン田舎煮 スパサラダ 香味スープ	ご飯 白身魚の和風オイル焼き 付け合わせ お浸し フキの炒り煮 吸物	ご飯 白身魚の磯部焼き 付け合わせ 切り干し大根炒り煮 インゲン辛し和え 味噌汁
カロリー	1505Kcal	1512Kcal	1548Kcal	1534Kcal	1579Kcal	1516Kcal	1557Kcal
蛋白質	54.4g	55.8g	55.2g	55.1g	54.7g	54.9g	55.1g
食塩	8.0g	7.8g	7.4g	7.6g	7.6g	7.8g	8.2g

★一言コラム★

『银杏(ぎんなん)』

银杏の旬は10月から11月です。実(果肉)から種を取り出し、またその中の胚乳(核)を食べます。ねっとりとした食感と独特の風味は好みのわかれるが、感染症を予防する成分が多く含まれ、風邪をひきやすい秋から冬には最適の食材です。また、食べ過ぎには注意が必要で、ビタミンB6の働きを阻害する有毒成分が含まれています。一度に多く食べると嘔吐、けいれんなどの中毒症状が出現しますので、一回に約10個ぐらいにしておいしく頂きましょう♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

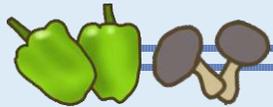
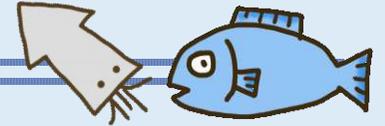
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、

あらかじめご了承くださいませ。



2024年11月

週間献立表



月日	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 筍の煮物 ごま豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 五目大豆煮 チンゲンのお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁なめこさつま芋 ふくら高野煮 ブロッコリーの和風和え 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 白菜の酢物 桜大根	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 オクラのごま和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 白菜の田舎煮 インゲンの辛し和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁 フキの煮物 キャベツの酢の物 漬物
昼食	ご飯 コロッケセット 付け合わせ 法蓮草のソテー 酢の物 味噌汁玉葱と椎茸 デザート	ご飯 鶏肉の回鍋肉 卵の花の煮物 カリフラワーの梅肉和え 中華スープ 果物	ご飯 特製焼きそば がんもの煮物 彩大根なます 吸物 バナナ	ご飯 鶏天 めんつゆ 里芋の田舎煮 磯香和え 味噌汁 デザート	ご飯 柔らか焼き餃子 付け合わせ 中華茄子炒め エノキの和え物 中華ワンタンスープ フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き おろし大根 レンコンの炒り煮 ドレッシング和え 吸物 ゼリー	ご飯 野菜たっぷりカレー ソーテー肉入り マカロニサラダ 福神漬け パイン缶全体
夕食	ご飯 千草焼き肉入り 煮豆(既製品) ナムル コンソメスープ	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせカット 南瓜の旨煮 人参しりしり 豆腐味噌汁	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚のトマトソース煮込み 付け合わせ 法蓮の和え物 厚揚げの煮物 吸物	ご飯 ちゃんちゃん焼き鮭 冬瓜のくず煮 ごぼうサラダ 吸物	ご飯 柔らか唐揚げ 付け合わせキャベツタルタル 蕪の煮物 カリフラワードレ和え 味噌汁	ご飯 白身魚のマリネ 付け合わせ ひじきの炒り煮 ピーナツ和え お吸い物はんぺん
カロリー	1589Kcal	1553Kcal	1606Kcal	1554Kcal	1594Kcal	1539Kcal	1530Kcal
蛋白質	54.9g	58.3g	55.1g	55.1g	54.3g	53.6g	54.2g
食塩	7.3g	7.7g	9.2g	7.6g	7.0g	7.2g	9.5g

★一言コラム★

『ブリ』

ブリはアジ科ブリ属に属する魚で、ヒラマサやカンパチと共に「ブリ御三家」と呼ばれています。特に、後述する「寒ブリ」は高級魚として知られています。ブリは、秋から冬にかけて北海道から日本海を経由し、豊後水道や玄界灘、東シナ海へと南下します。「寒ブリ」と呼ばれるブリは、おおむね11月から2月に水揚げされ、エサを多く食べて脂がたっぷりのった状態になっています。ブリの料理は刺身、ブリの照り焼き、ブリ大根等様々あります。おいしく頂きましょう♪♪



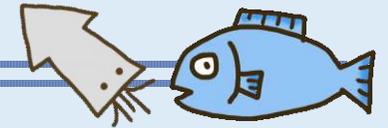
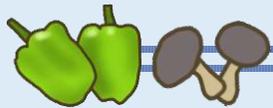
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2024年11月

週間献立表



月日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 炒り卵 白菜のゆかり和え 野菜ふりかけ	ご飯 味噌汁薩摩芋人参 法蓮草のソテー 納豆 漬物	ご飯 味噌汁 ちくわの旨煮 タマゴサラダ しそ昆布	ご飯 味噌汁 ごぼう金平 ごま豆腐 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ギセイ豆腐旨煮 白菜のおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 筍の煮物 焼きナス ふりかけ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 ごまクリーミー和え 漬物
昼食	ご飯 白身魚フライ小切れ 付け合わせキャベツタルタル けんちん煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁 デザート	親子丼 切り干しの柔らかか煮 青梗菜の辛し和え 味噌汁 デザート	ご飯 白身魚のみぞれソース添え がんもの煮物 小松菜の塩昆布和え 吸物 グレープゼリー	ご飯 中華春巻 付け合わせ ポテトタラコ炒め 春雨サラダ 中華スープ デザート	ご飯 サバの味噌煮 添え物として 里芋含め煮 もやしナマス 吸物松茸麩・蒲鉾 ゼリーレモン	ご飯 麻婆豆腐 青梗菜の中華風和え物 薩摩芋の煮物 中華スープ 果物	ご飯 五目肉うどん 白菜の炒り煮 インゲンのピーナツ和え バナナ
夕食	ご飯 ミートローフ 付け合わせ 南瓜サラダ 小松菜炒り煮 クリームスープ	ご飯 アジのタラマヨ焼き 付け合わせ 茄子の炒め煮 彩大根なます 吸物	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 卵の花の煮物 オクラの梅和え 味噌汁	ご飯 白身魚の南部焼 付け合わせ ふるふき大根 ほうれん草の和え物 かきたま汁	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ キャベツの洋風煮 スパゲティサラダ 香味スープ	ご飯 太刀魚の塩焼き おろし大根 冬瓜のくず煮 ブロッコリー柑橘和え 吸物	ご飯 白身魚唐揚げあんかけ(ホキ) レンコン炒り煮 キャベツのカニカマ和え 味噌汁
カロリー	1553Kcal	1554Kcal	1529Kcal	1545Kcal	1535Kcal	1548Kcal	1520Kcal
蛋白質	57.6g	59.7g	55.5g	53.9g	54.8g	56.1g	55.0g
食塩	7.9g	8.0g	9.5g	7.5g	7.4g	5.6g	8.2g

★一言コラム★

『功山寺の紅葉』

鎌倉時代創建、唐様(からよう)建築の美しさを保つ仏殿は、わが国最古の禅寺様式を残しており、国宝に指定されている。境内には功山寺に由来のある高杉晋作の像があり、幕末・維新ファンなど歴史ファンが訪れるスポットでもあります。秋には美しい庭園と紅葉を見に毎年多くの観光客でにぎわいを見せ、特に総門から山門、そして仏殿へ続く石段は鮮やかな紅葉に彩られています。その風情を存分に楽しみましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

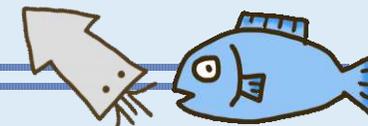
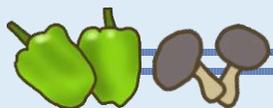
※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、

あらかじめご了承くださいませ。



2024年11月

週間献立表



月日	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	12月1日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 フキの炒り煮 マカロニサラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 ポテトの旨煮 おかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 小松菜の炒り煮 目玉焼きアスパラ 梅びしお	ご飯 味噌汁 ひろうすの煮物 カリフラのドレッシング和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 柔らか金平 大根ナマス 佃煮	ご飯 味噌汁キャベツ・なめこ 切り干し大根炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 塩焼き ブロッコリーピーナツ和え 野菜ふりかけ
昼食	ご飯 おでん風煮物既製品 法蓮草のソテー 梅味サラダ 吸物 デザート	ご飯 昔ながらの竜田揚げ 付け合わせ 南瓜の旨煮 人参サラダ 味噌汁 デザート	ちらし寿司 ふくら高野煮 シソ香和え 吸物 バナナ	ご飯 白身魚けんちん焼き 添え物として 大根の炒り煮 オクラの昆布茶和え 吸物 デザート	ご飯 八宝菜 シュウマイ中皿 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 天ぷら2種 付け合わせ 卵の花の煮物 キノコの和え物 中華スープ ゼリー	ご飯 ビーフシチュー キャベツ包み煮肉あり インゲン辛し和え デザートプチケーキ
夕食	ご飯 白身魚のムニエル 付け合わせ ひじきの炒り煮 味噌汁さつま芋・大根	ご飯 豚肉豆腐 海老つみれ煮 ナムルもやし 吸物	ご飯 チキンチャップ 付け合わせミックスベジ 昆布の炒り煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 チキンカツ 付け合わせ 大豆五目煮 キャベツの酢の物 和風卵スープ	ご飯 魚の酒粕焼き(アジ) 付け合わせ 炒り豆腐 なす田楽 吸物蒲鉾巻麩	ご飯 鶏のくわ焼き 付け合わせ 筍の煮物 タマゴサラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の更紗蒸し 中華茄子炒め 白菜の胡麻和え 和風スープ
カロリー	1625Kcal	1654Kcal	1657Kcal	1650Kcal	1569Kcal	1541Kcal	1578Kcal
蛋白質	59.9g	55.6g	59.1g	58.5g	56.4g	57.9g	55.8g
食塩	10.7g	7.4g	9.2g	8.0g	7.3g	7.2g	6.8g

★一言コラム★

『火の山ロープウェイ』

関門海峡を望む下関市の「火の山ロープウェイ」が、11月10日、運行を終えました。66年前の1958年、火の山ロープウェイは開業しました。これまでにおよそ1350万人を楽しませてきました。標高268メートルの火の山山頂近くと、ふもとにある駅から2台のゴンドラが上下に行き交います。関門海峡と行き交う船、下関・門司が一望できるおよそ3分間の“空中散歩”です。下関市の歴史や観光名所を案内する「ガイド」も名物でした。また、66年間無事故を貫きました。すごいですね。♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。

