

## 11月 度月間献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	月 日	月 日	月 日	11月 1日 水	11月 2日 木	11月 3日 金	11月 4日 土
朝食				ご飯 味噌汁・味付海苔 目玉焼き 酢の物 ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 肉じゃが 五色なます 牛乳 フルーツ	パン スープ 海老団子炒め マカロニサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ ボイルウインナー もやし和え 牛乳 フルーツ
昼食				にゅうめん 竹輪の磯辯揚げ 湯葉の生姜和え フルーツ	霜月御膳	ご飯 ロース豚カツ 里芋と葱の甘辛煮 お浸し 清汁 フルーツ	菜飯 五目卵焼き ほうれん草煮浸し 昆布豆 石狩汁 フルーツ
間食				うす皮饅頭	ヨーグルトムース	人形焼き	プリン
夕食				ご飯 白菜の重ね蒸し 南瓜のいとこ煮 春菊の胡麻和え つみれ汁 漬物	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 車麩煮 オクラおかか和え 清汁 漬物	ご飯 アジの味醂漬け ごぼうの山椒炒め 冷やし茄子 味噌汁 さつま芋の甘煮	牛肉と舞茸のすき煮 大学南瓜 大根サラダ 清汁
熱量	kcal	kcal	kcal	1620 kcal	1687 kcal	1662 kcal	1661 kcal
蛋白質	g	g	g	54.6 g	69.1 g	62.5 g	65 g
塩分	g	g	g	7.3 g	8.3 g	7.2 g	7.8 g
11月 5日 日	11月 6日 月	11月 7日 火	11月 8日 水	11月 9日 木	11月 10日 金	11月 11日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 さつま揚げ煮 キャベツのしそ和え ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 筑前煮 生姜和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ つくね ほうれん草塩昆布和え ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ オムレツ インゲンの和え物 牛乳 フルーツ	パン スープ ジャーマンポテト ツナサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお 炒り豆腐 青菜の和え物 牛乳 フルーツ
昼食	パン クリームシチュー ミニ帆立風味フライ 野菜サラダ フルーツ	ご飯 サゴシの幽庵焼き 切干大根煮 春菊の和え物 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の南部焼き 厚揚げ含め煮 梅和え 味噌汁 フルーツ	山菜うどん いなり寿司 ごぼうのビリ辛炒め フルーツ	ご飯 麻婆茄子 シューマイ 春雨サラダ スープ フルーツ	チキンライス 海老フライ プロッコリー・サラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 サーモンとしめじのバター醤油 うの花 生姜ポン酢和え 味噌汁 フルーツ
間食	クリームワッフル	栗ようかん	人参ケーキ	フルーツあんみつ	パウムクーヘン	ピーチゼリー	今川焼
夕食	ご飯 サバの味噌煮 ふきのおかか炒め 蒸し鶏と三つ葉の柚子風味 清汁 漬物	ご飯 豆腐ステーキ肉野菜あん さつま芋の切昆布煮 白菜の辛子酢 清汁 田楽	シーフードカレー 福神漬け・らっきょう レンコンソテー マリネ スープ	ご飯 手作りポテトコロッケ ひじき煮 おかか和え 清汁 漬物	ご飯 カレイの煮付け 真砂炒め 白和え 清汁 金時豆	ご飯 にらの卵とじ さつま芋天麩羅 白菜の大葉和え 豚汁 もずく酢	ご飯 鶏肉の塩麹焼き せんまい煮 酢味噌がけ 清汁 漬物
熱量	1615 kcal	1711 kcal	1654 kcal	1614 kcal	1692 kcal	1580 kcal	1645 kcal
蛋白質	66 g	70.3 g	66.4 g	44.6 g	63.7 g	59.1 g	68 g
塩分	7.3 g	5.8 g	7.7 g	8 g	7.1 g	7.7 g	8 g
11月 12日 日	11月 13日 月	11月 14日 火	11月 15日 水	11月 16日 木	11月 17日 金	11月 18日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 海鮮炒め 切干和え ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ボイルウインナー 青じそ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ トマト煮煮 ブロッコリーのピーナツ和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 海老団子炒め もやし和え ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 ボトフ コーンサラダ 牛乳 フルーツ	パン スープ 目玉焼き かにかまサラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 厚揚げ含め煮 ゆかり和え 牛乳 フルーツ
昼食	ハヤシライス ごぼうの洋風炒め スパゲティサラダ スープ フルーツ	ご飯 サバの照り焼き きのこと揚げの煮浸し ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ふきの味噌金平 しらす和え 清汁 フルーツ	焼きそば さつま芋レモン煮 胡瓜ナムル スープ フルーツ	宮城ご当地膳	サゴシのもろみ醤油焼き がんも煮 とろろ和え 味噌汁 フルーツ	パン マカロニグラタン エリンギ炒め サラダ スープ フルーツ
間食	フレーチェ(いちご)	窯焼きチーズケーキ	抹茶ババロア	シェーエクレア	きんつば	黒糖ときなこのクレープ	フルーツ寒天
夕食	ご飯 タラの粕漬け焼き 里芋のそぼろ煮 茄子浸し 味噌汁 浅漬け	ご飯 焼肉 豆腐サラダ ザーサイ和え スープ グレープゼリー	おでん 山芋短冊揚げ 五目ひじき 味噌汁 漬物	ご飯 豆腐バーグ 油麸と茄子の含め煮 白花豆 味噌汁 しば漬け和え	ご飯 鶏の唐揚げ 舞茸のおろし和え 春菊の生姜風味 清汁 昆布佃煮	ご飯 牛肉と春雨の炒め物 えび海鮮餃子 大根サラダ スープ 漬物	ご飯 アジの甘酢漬け じゃが芋の煮ころがし 海苔佃煮和え 清汁 葉味豆腐
熱量	1594 kcal	1610 kcal	1712 kcal	1618 kcal	1622 kcal	1657 kcal	1727 kcal
蛋白質	47.6 g	67.6 g	68.6 g	53.3 g	65.7 g	69.5 g	70.7 g
塩分	7.3 g	7.3 g	7.8 g	8.2 g	7.8 g	7.8 g	8.6 g
11月 19日 日	11月 20日 月	11月 21日 火	11月 22日 水	11月 23日 木	11月 24日 金	11月 25日 土	
朝食	ご飯 味噌汁・納豆 甘辛肉団子 錦糸和え ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・鯛みそ 厚焼き卵 柚子和え 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・のり佃煮 クリーム煮 野菜マリネ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・味付海苔 スクランブルエッグ ハムサラダ ショア フルーツ	ご飯 味噌汁・ぶりかけ 豆腐のそぼろあん包み ほうれん草のお浸し 牛乳 フルーツ	パン スープ ジャーマンポテト 卵サラダ 牛乳 フルーツ	ご飯 味噌汁・梅びしお ベーコンソテー ツナ和え 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 天麩羅 ふろふき大根 酢の物 清汁 フルーツ	ご飯 つくね焼き 南瓜の甘煮 ぬた和え 清汁 フルーツ	ご飯 ホッケ山椒焼き 大豆煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁 フルーツ	スパゲティミートソース 盛り合わせサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 太刀魚香味焼き 炊き合せ 甘酢和え 清汁 フルーツ	カレーピラフ ハンバーグ パンプキンサラダ スープ フルーツ	ご飯 赤魚の葱蒸し 蓮根の金平 白和え 味噌汁 フルーツ
間食	もみじまんじゅう	青りんごゼリー	わらび餅	栗蒸しパン	黒胡麻プリン	ふんわり卵蒸しケーキ	杏仁豆腐
夕食	ご飯 蒸し鶏 ビーフン炒め 若布の中華サラダ スープ ザーサイ	ちらし寿司 厚揚げきのこあん すだち和え つみれ汁	ご飯 肉じゃが 焼き茄子 浅漬け 清汁 しらすおろし	ご飯 白菜と海鮮の塩味炒め ごぼう甘辛煮 春雨の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏水炊き風 刻み昆布煮 蜜おさつ 味噌汁 漬物	ご飯 サーモン漬け焼き 柳川風 きのこ和え 味噌汁 黒花煮豆	ご飯 豆腐と桜えびの揚げ団子 切干大根煮 白菜浸し 清汁 漬物
熱量	1625 kcal	1644 kcal	1629 kcal	1603 kcal	1620 kcal	1714 kcal	1629 kcal
蛋白質	58.1 g	68.6 g	65.4 g	60.3 g	62 g	59 g	61.8 g
塩分	6.7 g	7.4 g	7.7 g	7.9 g	8 g	7.2 g	7.5 g