

# 11月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
11/18 月	あじの甘酢あん	352kcal	豚肉と大根の煮物	288kcal	鶏の唐揚げおろしぼん酢	231kcal	エネルギー
	鶏肉入り五目豆	20.8g	枝豆しんじょう	11.1g	京風卵焼	11.8g	たんぱく質
	スパゲティーサラダ	17.9g	彩り野菜の白和え	21.3g	じゃがいもとブロッコリーのソテー	14.3g	脂質
	もやしナムル	25.9g	まいたけとベーコンのソテー	11.7g	わかめとしめじの和え物	13.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.8g	塩分
11/19 火	えび寄せフライ	243kcal	五目豆腐と野菜の煮物	254kcal	カレイの照焼	265kcal	エネルギー
	花型豆腐	11.3g	ベーコンエッグ	13.2g	コーンクリームコロッケ	19.0g	たんぱく質
	小松菜ときこのサラダ	13.3g	ちくわとツナの中華和え	14.5g	信田煮	13.1g	脂質
	にんじんの胡麻和え	22.6g	キャベツのお浸し	17.1g	ひじきサラダ	19.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	3.1g	(大豆・小麦・乳)	1.1g	塩分
11/20 水	回鍋肉	354kcal	鶏肉のきのこソース	229kcal	鯖のトマト煮	287kcal	エネルギー
	ツナサラダ包み揚げ	22.0g	海老団子と野菜の中巻炒め	16.9g	ほうれん草とひき肉のカレーソテー	18.2g	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	19.3g	ブロッコリーサラダ	12.0g	ポテトサラダ	15.7g	脂質
	北海卵巻	22.5g	豆と野菜の彩り煮	13.3g	海老と筍の湯葉包み	15.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.2g	(大豆・小麦・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.0g	塩分
11/21 木	たまごサラダコロッケ	258kcal	チキンピカタ	250kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	271kcal	エネルギー
	野菜入り鶏つくね	8.2g	肉団子ケチャップあん	16.0g	ささみの梅しそ竜田揚げ	13.2g	たんぱく質
	酢の物	13.2g	小松菜とさつまいものおろし和え	15.2g	炒りたまご	12.0g	脂質
	葉大根とちくわの炒め煮	26.3g	アスパラサラダ	12.9g	切干大根煮	26.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.3g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・卵)	3.2g	塩分
11/22 金	さわらの塩焼	231kcal	枝豆がんもの煮物	223kcal	かにクリームコロッケ	255kcal	エネルギー
	鯨系シュウマイ	19.1g	花しんじょう	9.9g	ほうれん草サラダ	9.3g	たんぱく質
	豚肉と野菜の胡麻炒め	12.1g	ポテトソテー	13.3g	大根とひじきの煮物	14.2g	脂質
	わかめとかまぼこの和え物	9.3g	ブロッコリーのピーナツ和え	15.7g	いんげんとハムのソテー	22.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.5g	(大豆・小麦・落花生)	1.5g	(大豆・小麦・卵・乳・えび・かに)	1.0g	塩分
11/23 土	海老団子のあんかけ煮	265kcal	ほうれん草オムレツ	203kcal	白身魚の照り煮	244kcal	エネルギー
	花五目卵巻	14.2g	野菜入り肉団子	9.1g	ポテトコロッケ	15.8g	たんぱく質
	いんげんとコーンの胡麻和え	12.7g	マカロニサラダ	11.0g	絹厚揚げのそぼろあん	9.4g	脂質
	蒸し鶏のおろし和え	23.3g	アスパラソテー	16.7g	なすの生姜和え	23.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・えび・かに)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・乳)	2.8g	塩分
11/24 日	肉じゃがコロッケ	306kcal	たらの中巻煮	200kcal	スペイン風オムレツ	235kcal	エネルギー
	切干大根の甘酢和え	9.4g	コーンシュウマイ	14.6g	京がんも煮	12.2g	たんぱく質
	ブロッコリーソテー	15.8g	なすと厚揚げの含め煮	6.0g	小松菜とツナのマスタードサラダ	14.0g	脂質
	北海卵巻	31.5g	にんじんマリネ	20.4g	チキンナゲット	13.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.9g	(大豆・小麦)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.4g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です

# 11月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
11/25 月	きのこクリームハンバーグ	266kcal	鯖と玉ねぎの甘辛煮	272kcal	グリルチキン	212kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	11.8g	厚焼卵	16.9g	マヨたま包み揚げ	13.6g	たんぱく質
	厚揚げと春菊の胡麻和え	12.0g	野菜炒め	16.6g	スパゲティーナポリタン	9.3g	脂質
	わかめのきんぴら	26.2g	カリフラワーサラダ	11.5g	青梗菜の信田煮	18.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	塩分
11/26 火	揚げカレイのみぞれあん	322kcal	豆腐のそぼろあん包み	236kcal	八宝菜	228kcal	エネルギー
	ミートボール	24.9g	ハムとチーズの卵焼き	10.6g	かぼちやの挟み揚げ	14.6g	たんぱく質
	パプリカと蒸し鶏のごま和え	12.7g	キャベツのコンソメ炒め	15.8g	ブロッコリーの和風サラダ	11.7g	脂質
	にんじんとツナのサラダ	25.3g	小松菜の辛子和え	12.4g	トマトチキンビーンズ	16.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	塩分
11/27 水	揚げ鶏のねぎ塩だれ	334kcal	ミートオムレツ	237kcal	あじの塩焼	214kcal	エネルギー
	厚焼卵	11.7g	若鶏のレモン焼き	16.9g	ささみのしそチーズ揚げ	19.6g	たんぱく質
	なすとピーマンの鍋しぎ	23.5g	厚揚げときのこの煮物	14.4g	カリフラワーのベーコンソテー	12.5g	脂質
	五目豆	17.6g	ほうれん草とえびのサラダ	12.6g	切干大根のなめたけ和え	6.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.2g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.1g	塩分
11/28 木	麻婆豆腐	283kcal	クロメバルの煮付け	222kcal	鶏団子の甘酢炒め	235kcal	エネルギー
	やわらかチキンカツ	12.8g	肉団子ケチャップあん	16.7g	ベーコンエッグ	11.9g	たんぱく質
	さつま芋の煮物	13.3g	フレンチサラダ	10.4g	ちくわとひじきの煮物	10.5g	脂質
	オクラのツナ和え	27.9g	カリフラワーのおかか和え	15.5g	大根なます	22.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦)	1.9g	(大豆・小麦・卵)	2.1g	塩分
11/29 金	和風おろしハンバーグ	243kcal	白身魚の湯菜あんかけ	338kcal	かぼちやとひき肉のオムレツ	262kcal	エネルギー
	ささみのしそチーズ揚げ	11.8g	筑前煮	23.0g	焼豆腐とひじきの煮物	12.4g	たんぱく質
	マカロニとキャベツのサラダ	15.7g	生姜和え	16.4g	ソーセージ入りサラダ	17.8g	脂質
	にんじんのピーナツ和え	14.8g	ミートボール	24.6g	ほうれん草と豚肉のナムル	13.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・落花生)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	2.7g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	塩分
11/30 土	白身魚の和風あんかけ	286kcal	鶏団子と大根のスープ煮	204kcal	ハッシュドビーフコロッケ	285kcal	エネルギー
	えびシュウマイ	15.3g	ねぎ入り卵巻	13.0g	京がんも煮	7.0g	たんぱく質
	厚揚げと青梗菜の炒め煮	15.6g	ブロッコリーソテー	8.4g	スパゲティサラダ	17.3g	脂質
	パプリカとツナの中巻和え	20.5g	春菊の白和え	20.7g	豆と野菜の彩り煮	25.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	塩分
12/1 日	キャベツメンチカツ	267kcal	チキンのチーズ焼き	257kcal	ドライカレー	237kcal	エネルギー
	きのこの炒りたまご	10.2g	信田煮	13.3g	かにのしんじょう	13.5g	たんぱく質
	カリフラワーサラダ	16.4g	なすとピーマンのほん酢炒め	16.2g	野菜炒め	13.5g	脂質
	切干大根煮	20.7g	ジャーマンポテト	13.8g	彩り野菜の白和え	14.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.5g	(大豆・小麦・乳)	1.6g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です

# 12月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
12/2 月	サバの味噌煮	355kcal	ほうれん草のオムレツ	233kcal	煮込みハンバーグ	243kcal	エネルギー
	春巻	14.1g	シュウマイ	13.3g	ウインナーオムレツ	11.7g	たんぱく質
	かぼちゃの煮物	20.8g	蒸し鶏のサラダ	13.6g	花しんじょう	12.3g	脂質
	いんげんの胡麻和え	23.7g	菜大根とベーコンの炒め物	13.9g	野菜と昆布の和え物	20.3g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	塩分
12/3 火	揚げ鶏の酢豚風	290kcal	たらの照り煮	200kcal	豚肉となすの胡麻味噌炒め	248kcal	エネルギー
	キャベツとかにかまの和え物	12.2g	ポテトサラダ	16.2g	野菜シュウマイ	16.0g	たんぱく質
	大根とひじきの煮物	17.2g	花五目卵巻	5.6g	高野豆腐の卵とじ	11.5g	脂質
	えびと筍の湯葉包み	22.0g	ブロッコリーのピーナツ和え	21.6g	オクラのおかか和え	20.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび・かに)	2.5g	(大豆・小麦・卵・乳・落花生・かに)	2.8g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	塩分
12/4 水	豆腐のひき肉包み揚げ	371kcal	チキンピカタ	233kcal	えび団子のクリーム煮	301kcal	エネルギー
	コーンシュウマイ	13.3g	厚揚げの野菜あんかけ	9.0g	かぼちゃの挟み揚げ	10.9g	たんぱく質
	鶏肉入り五目豆	25.1g	マカロニサラダ	11.8g	ほうれん草のお浸し	18.8g	脂質
	にんじんマリネ	23.2g	青菜炒め	22.2g	いんげんのごま和え	21.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.4g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	2.1g	塩分
12/5 木	若鶏の胡麻照焼き	215kcal	オムレツきのこあん	238kcal	白身魚のチリソース	259kcal	エネルギー
	ツナサラダ包み揚げ	13.3g	ミートボール	11.4g	ねぎ入り卵巻	15.2g	たんぱく質
	京がんも煮	10.3g	ポテトサラダ	9.4g	カリフラワーのマスタードサラダ	15.0g	脂質
	青梗菜のじゃこ炒め	18.3g	鶏肉とオクラの中華和え	27.8g	ひじき煮	16.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳)	1.5g	(大豆・小麦・卵)	2.6g	(大豆・小麦・卵)	1.5g	塩分
12/6 金	サバの塩焼き	324kcal	湯葉ひろすの煮物	224kcal	カレーコロッケ	313kcal	エネルギー
	みそだれ肉団子	17.8g	若鶏のねぎ塩だれ	11.1g	ハムとチーズの卵焼き	10.9g	たんぱく質
	さつまあげの野菜炒め	20.6g	さつま芋のバターソテー	11.1g	炒り豆腐	16.8g	脂質
	小松菜のおかか和え	11.7g	パプリカの和風和え	20.8g	わかめのきんぴら	28.3g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.5g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.5g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	塩分
12/7 土	かにクリームコロッケ	261kcal	三色いなり煮	235kcal	照焼ハンバーグ	291kcal	エネルギー
	海老団子の茶巾包み	9.1g	かにシュウマイ	19.5g	野菜がんもの含め煮	16.3g	たんぱく質
	キャベツとハムの和え物	15.1g	しめじとツナのおろし和え	9.4g	花五目卵巻	15.8g	脂質
	切干大根煮	21.6g	カリフラワーサラダ	22.5g	ブロッコリーソテー	20.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.6g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.3g	塩分
12/8 日	野菜と豆腐のハンバーグ	247kcal	若鶏のチーズ焼き	234kcal	豚肉とキャベツの和風炒め	297kcal	エネルギー
	やわらかチキンカツ	11.9g	さつま芋とブロッコリーのごま和え	13.9g	あんかけオムレツ	13.5g	たんぱく質
	花野菜のソテー	11.6g	青梗菜の炒め物	11.1g	もやしとツナの和え物	20.2g	脂質
	かぼちゃサラダ	23.7g	北海卵巻	19.4g	海老と筍の湯葉包み	13.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.5g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です

# 12月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
12/9 月	海老団子の煮物	244kcal	あじのみぞれ煮	242kcal	八宝菜	229kcal	エネルギー
	若鶏のレモン焼き	13.7g	厚焼卵	18.2g	春巻	14.6g	たんぱく質
	ピーマンとなすの味噌炒め	15.2g	いんげんと豚肉のおかか炒め	11.3g	ブロッコリーの中巻煮	12.2g	脂質
	もやしとハムの和え物	18.4g	タラモサラダ	15.1g	オクラとツナのサラダ	15.6g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	(大豆・小麦・卵・えび・かに)	1.8g	塩分
12/10 火	野菜コロッケ	201kcal	カレーの煮付け	204kcal	豚肉のケチャップ炒め	202kcal	エネルギー
	京風卵焼	7.4g	野菜入り肉団子	18.0g	花形豆腐	12.7g	たんぱく質
	キャベツとピーマンの和え物	9.7g	炒りたまご	9.1g	三色野菜とひじきのナムル	10.9g	脂質
	春菊のお浸し	21.2g	いんげんのピーナツ和え	12.7g	ポテトとかにかまのサラダ	14.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵・落花生)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	2.0g	塩分
12/11 水	あじの塩焼	213kcal	しらすオムレツ	237kcal	ビーフコロッケ	240kcal	エネルギー
	さつま芋とひき肉のみそ炒め	19.5g	えびシュウマイ	13.0g	花しんじょう	9.0g	たんぱく質
	なすの和風サラダ	6.7g	高野豆腐の煮物	14.6g	オクラとえびのサラダ	12.1g	脂質
	チキンナゲット	15.4g	ブロッコリーの胡麻風味サラダ	13.4g	青梗菜の信田煮	23.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵)	1.5g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.3g	塩分
12/12 木	エビマヨコロッケ	274kcal	五目豆腐と野菜の煮物	253kcal	チキンのバジル焼	288kcal	エネルギー
	ひじきサラダ	9.8g	じゃがバター茶巾	10.9g	白身魚のふわらか豆腐揚げ	5.7g	たんぱく質
	ほうれん草ソテー	17.5g	酢の物	13.8g	かぼちゃのツナあんかけ	16.7g	脂質
	鶏と里芋の湯葉包み	21.9g	チキンサラダ	21.1g	野菜と昆布の和え物	22.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.0g	(大豆・小麦・卵)	3.4g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	塩分
12/13 金	麻婆茄子	253kcal	銀杏がんもの煮物	243kcal	煮込みハンバーグ	261kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	10.1g	野菜入り鶏つくね	13.4g	キャベツと海老の胡麻酢和え	12.2g	たんぱく質
	青梗菜のしらす和え	16.4g	ポークソーセージのソテー	14.2g	ほうれん草ソテー	14.5g	脂質
	豆腐の磯辺揚げ	15.9g	ブロッコリーの辛子和え	14.9g	にんじんのピーナツ和え	20.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	(大豆・小麦・卵・えび・落花生)	2.2g	塩分
12/14 土	豚肉の生姜炒め	273kcal	若鶏の照焼	226kcal	白身魚のねぎソース	210kcal	エネルギー
	ウインナーオムレツ	10.2g	錦糸シュウマイ	13.3g	ささみの梅しそ竜田揚げ	20.4g	たんぱく質
	ひじきとピーマンの煮物	18.0g	ほうれん草とかにかまの和え物	13.3g	高野豆腐の卵とじ	9.2g	脂質
	葉大根のじゃこ炒め	15.4g	彩り野菜の白和え	13.1g	にんじんの中華和え	10.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.9g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.9g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	塩分
12/15 日	鶏団子のチリソース炒め	269kcal	三色いなり煮	249kcal	白身魚の湯葉あんかけ	255kcal	エネルギー
	青梗菜と豆腐のオイスターソース煮	11.6g	若鶏のレモン焼き	19.3g	コーンクリームコロッケ	18.9g	たんぱく質
	さつま芋のマスタードサラダ	10.4g	きのこの炒りたまご	14.0g	ちくわのきんぴら	11.1g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	32.3g	キャベツサラダ	16.4g	カリフラワーとハムのサラダ	19.3g	炭水化物
	(大豆・小麦)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	2.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です