



令和4年11月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	親子丼 ほうれん草のごま和え みそ汁	若鶏. もも 鶏卵. 全卵 油揚げ 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま(いり)	人参 たまねぎ 乾しいたけ さやえんどう ほうれん草 はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー：680kcal タンパク：29g 脂質：18g
2	水	ご飯 コーンスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 油	キャベツ トマト きゅうり 人参 コーン缶詰 玉葱 クリームコーン	エネルギー：650kcal タンパク：26.4g 脂質：17.5g
4	金	タコライス コンソメスープ かぼちゃのサラダ カルシウムウエハース	合挽き肉 ハム プロセスチーズ ベーコン(ベーコン)	精白米 マヨネーズ カルシウムウエハース	玉葱 トマト キャベツ 大根 トマト かぼちゃ きゅうり レタス ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー：737kcal タンパク：23.9g 脂質：25.3g
7	月	チキンカツ丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁	チキンカツ しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま(いり) グラニュー糖 ごま油	キャベツ こまつな カットわかめ なめこ(生)	エネルギー：632kcal タンパク：25.5g 脂質：18.6g
8	火	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 麩チャンプルー ヨーグルト	さば 米みそ(甘みそ) 米みそ 鶏卵 ハム 沖縄豆腐 ヨーグルト	精白米 焼きふ(車ふ) 調合油	はくさい きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ にら あおさ(素干し)	エネルギー：594kcal タンパク：34.3g 脂質：12g
9	水	ご飯 すまし汁 ポークソテー にんにく芽炒め	ぶたロース ベーコン	精白米 でん粉 じゃがいも オリーブ油	マッシュルーム 玉葱 コーン缶詰 赤ピーマン もずく 葉ねぎ 茎にんにく	エネルギー：767kcal タンパク：29.5g 脂質：26.2g
10	木	ジューシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら肉 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー：731kcal タンパク：28.9g 脂質：15.8g
11	金	ご飯 みそ汁 チキンソテー 大根とカニ棒のマヨネーズ和	若鶏. もも かに風味かまぼこ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 和風ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト 大根 かいわれ しめじ 根深ねぎ 葉ねぎ	エネルギー：570kcal タンパク：32.3g 脂質：14.4g
14	月	ご飯 みそ汁 アジフライ 切干大根煮	アジフライ ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 フレンチドレッシング 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 切干しだいこん にら カットわかめ えのきたけ	エネルギー：537kcal タンパク：16.8g 脂質：12.2g
15	火	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 中華和え パイン缶	沖縄豆腐 ぶたひき肉 米みそ こういか(生) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 調合油 でん粉 普通はるさめ(乾) グラニュー糖 ごま(乾)	玉葱 乾しいたけ ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 きくらげ ほうれん草 パイン缶	エネルギー：673kcal タンパク：28.9g 脂質：18g
16	水	ご飯 ミネストローネ 魚のオープン焼き ジャーマンポテト	コンビーフ缶詰 ベーコン(ベーコン)	精白米 じゃがいも 調合油	人参 さやいんげん 玉葱 セロリー キャベツ トマト缶詰	エネルギー：617kcal タンパク：25.3g 脂質：19.5g
17	木	ビビンバ丼 みそ汁 れんこんのゴマ和え オレンジ	豚小間 ベーコン 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 ごま(いり) すりごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし にら きくらげ 根深ねぎ 人参 ひじき さやいんげん 玉葱 オレンジ れんこん	エネルギー：675kcal タンパク：23.5g 脂質：20.9g
18	金	食パン チキンクリーム煮 ミックスサラダ ゼリー	若鶏. もも 加工乳 ハム(プレス) ゼラチン	食パン じゃがいも フレンチドレッシング グラニュー糖	人参 玉葱 コーン缶詰 ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ジュース レタス	エネルギー：526kcal タンパク：28.2g 脂質：14.8g
21	月	むぎごはん コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ コーンサラダ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 押麦 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ コーン缶詰 ブロッコリー 赤ピーマン カリフラワー 小松菜 玉葱	エネルギー：730kcal タンパク：23g 脂質：25.1g
22	火	ご飯 ゆし豆腐 魚のチーズ焼き ごぼうのマヨネーズ和え	ホキ(生) プロセスチーズ まぐろ類缶詰 ゆし豆腐	精白米 薄力粉 和風ドレッシング すりごま マヨネーズ	キャベツ かいわれ トマト ごぼう きゅうり 人参 葉ねぎ	エネルギー：602kcal タンパク：29.9g 脂質：15.6g
24	木	ご飯 みそ汁 チキンソテー 揚げかぼちゃ ゴマ和え	若鶏. もも 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ドレッシング 調合油 ごま(いり) さとう	レモン汁 レタス キャベツ トマト 西洋かぼちゃ 大根 さやいんげん 人参 ねぎ なめこ(生)	エネルギー：617kcal タンパク：33.5g 脂質：15.5g
25	金	おにぎり 野菜ラーメン キムチ ゼリー	豚小間 なんと ゼラチン	精白米 中華めん 調合油 グラニュー糖	玉葱 キャベツ 人参 にら きくらげ コーン缶詰 カットわかめ きゅうり ジュース もやし	エネルギー：618kcal タンパク：23g 脂質：7.7g
28	月	ご飯 みそ汁 ミックスフライ 鮭フレークマヨネーズ和え	ハム野菜ロールフライ ミートボール(冷凍) べにざけ(焼き) 米みそ	精白米 調合油 マヨネーズ 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤たまねぎ ほうれんそう きゅうり カットわかめ 玉葱	エネルギー：672kcal タンパク：20.7g 脂質：24.2g
29	火	カレーライス 海藻サラダ メイグルト 福神漬け	豚小間 鶏小間 まぐろ類缶詰	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 グラニュー糖 乳酸菌飲料	玉葱 人参 レタス キャベツ 福神漬	エネルギー：804kcal タンパク：21.9g 脂質：16g
30	水	ご飯 クラムチャウダー 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム(プレス) あさり缶詰(水煮) 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 さとう ドレッシング マカロニ マヨネーズ じゃがいも でん粉	玉葱 青ピーマン 人参 レモン果汁 レタス トマト 赤ピーマン きゅうり マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー：711kcal タンパク：26.9g 脂質：20.3g