



令和 6年 11月 献立 (2024/11/17~11/30)



	月	火	水	木	金	土	日
朝 昼 夕							17 たまがゆ かに玉粥 にくやまいいた 肉野菜炒め じゃが芋のごまドレ和え ヤクルト エネルギー 560 kcal 食塩相当量 2.1 g
							ごはん ぶた 豚キムチ炒め ちゅうかやっこ 中華奴 スープ (ワンタン) マンゴー缶 エネルギー 698 kcal 食塩相当量 2.8 g
							ごはん びーまん 肉詰め れんこんのきんぴら みそしる 味噌汁 (小松菜) パイン エネルギー 618 kcal 食塩相当量 2.5 g
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん ほっけ 塩焼き ちくわの煮物 ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (麩) エネルギー 541 kcal 食塩相当量 2.2 g	フレンチトースト ブロッコリーサラダ スープ (ベーコンとトマト) ヨーグルト エネルギー 551 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん はんぺんのたら マヨ焼き あつあ 厚揚げの煮物 ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (えのき) エネルギー 653 kcal 食塩相当量 2.9 g	バターロール ジャム ポトフ はなやさい 花野菜のサラダ ヤクルト エネルギー 575 kcal 食塩相当量 2.6 g	ごはん ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 なつとう 納豆 なめたけおろし みそしる 味噌汁 (小松菜) エネルギー 587 kcal 食塩相当量 2.8 g	ごはん しよく 食パン サケの塩焼き こんさい にももの 根菜の煮物 ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (かぼちゃ) エネルギー 569 kcal 食塩相当量 2.3 g	食パン ジャム ベーコンエッグ ポテトサラダ スープ (もやし) ヤクルト エネルギー 566 kcal 食塩相当量 2.2 g
昼	ごはん とりにく 鶏肉のピカタ マカロニサラダ みそしる 味噌汁 (わかめ) ゼリー エネルギー 663 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん たつたあ アジの竜田揚げ きりほしだいこん にももの 切干大根の煮物 みそしる 味噌汁 (しいたけ) オレンジ エネルギー 634 kcal 食塩相当量 3.3 g	クリームスパゲティ イタリアンサラダ コンソメスープ (もやし) りんご エネルギー 585 kcal 食塩相当量 2.0 g	ごはん・ぶりかけセレクト ぶたにく みそ 豚肉の味噌だれ炒め きゅうりの酢の物 すまし汁 (はんぺん) バナナ エネルギー 652 kcal 食塩相当量 2.9 g	チキンカレー いろり 野菜サラダ スープ (白菜) オレンジ エネルギー 684 kcal 食塩相当量 3.4 g	ごはん はんぺん フライ&エビフライ じゃが芋とブロッコリーの チーズ和え みそしる 味噌汁 (しめじ) ももかん 桃缶 エネルギー 677 kcal 食塩相当量 3.1 g	ぶたばん 豚丼 だいこん 大根サラダ みそしる 味噌汁 (わかめ) パイン エネルギー 660 kcal 食塩相当量 3.4 g
夕	ごはん ぶたにく 豚肉のパン粉焼き がんもどき 野菜の煮物 みそしる 味噌汁 (ほうれん草) りんご エネルギー 693 kcal 食塩相当量 2.9 g	や 焼き肉丼 うま塩サラダ すまし汁 (そうめん) キウイ エネルギー 720 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん ぶたにく 豚肉の生姜焼き だいこん にももの 大根の昆布和え みそしる 味噌汁 (じゃが芋) バナナ エネルギー 665 kcal 食塩相当量 2.7 g	ごはん ぶたにく 揚げ鶏のネギソースかけ ビーフン炒め みそしる 味噌汁 (白菜) みかん エネルギー 659 kcal 食塩相当量 3.3 g	◇お楽しみメニュー◇ いろり 菜入り赤飯風 てん 天ぷら盛り合わせ ちわん 茶わん蒸し すまし汁 (麩) キウイ エネルギー 645 kcal 食塩相当量 2.0 g	とり 鶏ごぼうご飯 とうふ 豆腐の野菜あんかけ なすのしょうがポン酢和え すまし汁 (ほうれん草) フルーツヨーグルト エネルギー 675 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん とり 鶏肉のはちみつ焼き ぶたにく 里芋のたらマヨ和え みそしる 味噌汁 (小松菜) りんご エネルギー 585 kcal 食塩相当量 2.6 g
朝	25	26	27	28	29	30	
朝	ごはん はんぺんのバター 醤油焼き き 切り昆布の煮物 ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (豆腐) エネルギー 584 kcal 食塩相当量 3.6 g	ごはん あつあ 厚揚げとかぶの煮物 にく ひき肉ともやし炒め ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (たまご) エネルギー 594 kcal 食塩相当量 1.9 g	ごはん やさい 野菜の卵とじ なつとう 納豆 さい ちんげん菜のお浸し みそしる 味噌汁 (さつま芋) エネルギー 571 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごはん たまご ウィナーと卵の野菜炒め ツナサラダ ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (もやし) エネルギー 632 kcal 食塩相当量 3.0 g	ごはん とうふ 豆腐のきのこあん なす生姜和え ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (油揚げ) エネルギー 578 kcal 食塩相当量 2.2 g	ごはん しよく ホッケの塩焼き きりほしだいこん にももの 切干大根の煮物 ぶりかけセレクト みそしる 味噌汁 (里芋) エネルギー 519 kcal 食塩相当量 2.3 g	
昼	ごはん ぎゅうにく やながけりゅう 牛肉の柳川風 れんこんのさっぱり和え みそしる 味噌汁 (小松菜) キウイ エネルギー 744 kcal 食塩相当量 2.7 g	◎郷土食 宮城県◎ おくすかけ まさ 笹かまの天ぷら きゅうり か 胡瓜の変わりり ゼリー エネルギー 555 kcal 食塩相当量 3.0 g	ハヤシライス かいそう 海藻サラダ コンソメスープ (白菜) オレンジ エネルギー 647 kcal 食塩相当量 2.8 g	チャーシューメン しゅうまい エビ焼売 む 蒸し鶏の中華和え 杏仁ムース エネルギー 653 kcal 食塩相当量 3.8 g	シシリアンライス ブロッコリーのおかか和え スープ (わかめ) パイン エネルギー 714 kcal 食塩相当量 3.1 g	ごはん すずり 酢鶏 かぶとハムのサラダ ちゅうか 中華スープ (チンゲン菜) かき 柿 エネルギー 592 kcal 食塩相当量 2.4 g	
夕	ごはん ぱん 八宝菜 ぎょうざ スープ (かき玉) ゼリー エネルギー 684 kcal 食塩相当量 3.3 g	ごはん とり 鶏すき めかぶ和え みそしる 味噌汁 (大根) なまめ 柿 エネルギー 639 kcal 食塩相当量 2.1 g	ごはん サバのおろし煮 かぼちゃサラダ みそしる 味噌汁 (豆腐) りんご エネルギー 679 kcal 食塩相当量 2.5 g	ごもく 五目ごはん にくだんご と野菜のポトフ あつあ 揚げワンタンのサラダ ももかん 桃缶 エネルギー 591 kcal 食塩相当量 1.6 g	ごはん ぶたにく 豚肉の塩こうじ焼き ひじきサラダ みそしる 味噌汁 (キャベツ) キウイ エネルギー 587 kcal 食塩相当量 3.0 g	ビーフカレー カリフラワーサラダ スープ (ほうれん草) りんご エネルギー 698 kcal 食塩相当量 3.0 g	

◇…22日(金)夕食:お楽しみメニュー ◎…26日(火)昼食:ご当地メニュー
 ※都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいませ。 江戸川区立障害者支援ハウス