






日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	火	ほっけ塩焼き 大根のそぼろ煮 もやしの味噌汁	ほっけ 大根 人参 鶏ひき肉 もやし 玉葱 油揚げ	383	17.5	10.4
2	水	きのこ入りクリームシチュー イタリアンサラダ オレンジ	じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 しめじ しいたけ ほうれん草 キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 コーン オレンジ	425	10.7	11.2
3	木					
4	金	和風オムレツ 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	卵 豚ひき肉 ひじき 玉葱 人参 切干大根 油揚げ さつま揚げ こんにゃく いんげん キャベツ わかめ	455	16.8	15.1
5	土					
6	日					
7	月	鶏のもみじ揚げ 青じそサラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 人参 キャベツ わかめ レタス 胡瓜 小松菜 玉葱 えのきたけ	459	15	19.5
8	火	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 長葱 ピーマン 筍 キャベツ もやし 小松菜 コーン チンゲン菜	419	12.7	14.7
9	水	さばのみそ焼き れんこんの金平 かきたま汁	さば れんこん 人参 さつま揚げ こんにゃく いんげん 卵 長葱	400	17.5	10.4
10	木	肉じゃが ちくわのごま揚げ 白菜の味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき グリンピース ちくわ いりごま 白菜 油揚げ	499	13.1	17.4
11	金	親子煮 お浸し 玉葱の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なた 卵 みつば チンゲン菜 キャベツ もやし 玉葱 わかめ えのきたけ	403	15.3	12.4
12	土					
13	日					
14	月	豚肉の生姜焼き 和風サラダ 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 生姜 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 里芋 長葱 油揚げ	431	14.9	14.4
15	火	炒り豆腐 さつま芋の天ぷら すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 卵 いんげん さつま芋 花魁 小松菜	473	13.9	13.3
16	水	秋の野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン えのきたけ えりんぎ しいたけ 豚肉 がんも じゃが芋 わかめ	470	17	18.2
17	木	さわらの照り焼き ひじきと大豆の煮物 玉葱の味噌汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ きぬさや 玉葱 キャベツ 厚揚げ	426	18.9	13.5
18	金	ポテトオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 パセリ粉 マカロニ キャベツ 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 えのきたけ	448	13.5	16.1
19	土					
20	日					
21	月	鶏のからあげ コールスローサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 人参 コーン 大根 油揚げ	448	15.3	16.7
22	火	厚揚げのすき煮 おかか和え 卵の味噌汁	厚揚げ 豚肉 白菜 人参 長葱 しらたき キャベツ 小松菜 もやし 糸かつお 卵	411	15.6	13
23	水					
24	木	カレーライス シーザーサラダ りんご	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン りんご	459	9.5	16.3
25	金	ホキのフライ コーンサラダ 豆腐の味噌汁	ほき キャベツ コーン グリンカール 胡瓜 人参 豆腐 わかめ 里芋	429	17.2	11.5
26	土					
27	日					
28	月	八宝菜 中華サラダ わかめスープ	白菜 豚肉 人参 玉葱 筍 むきえび しいたけ キャベツ 胡瓜 サニーレタス わかめ コーン いりごま	436	10.4	18.6
29	火	野菜コロッケ ごまサラダ なめこの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル キャベツ もやし 胡瓜 コーン 人参 なめこ 長葱	458	11.4	16.1
30	水	サーモンのコーンマヨ焼き カラフルサラダ オニオンスープ	サーモン コーン キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 パプリカ サニーレタス 玉葱 ツナ	431	17	17.4



11月15日 七五三

七五三は、子供が身体的にも精神的にも健やかに育ってほしいという親の願いをこめてお祈りするお祝いです。一般的には、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳にお祝いをします。千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売りが紅白の棒状の飴を「千年飴」・「寿命糖」と名づけ、長い袋に入れて売りに出したことが始まりとされています。袋には、鶴や亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれていて、長寿と健康を願う縁起物となりました。

理想の朝食

メニュー／ではんにみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

