

献立一覧表



	11月1日（金）	11月2日（土）	11月3日（日）	11月4日（月）	11月5日（火）	11月6日（水）	11月7日（木）
朝食	ごはん もやしと人参の味噌汁 とろろ 信田煮 わさび菜おひたし 牛乳 <581kcal>	ごはん 海藻の味噌汁 温泉卵 切干大根炒り煮 辛子醤油和え 牛乳 <609kcal>	ごはん 玉葱と椎茸の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け えのき和え 牛乳 <596kcal>	ごはん 麩の味噌汁 牛肉の大和煮 すき昆布の煮物 お浸し（白菜） 牛乳 <558kcal>	ごはん 舞茸と高野豆腐の味噌汁 数の子うに 大根と竹輪の煮物 春菊のごまあえ 牛乳 <549kcal>	ごはん 白菜と茸の味噌汁 減塩まるやかひじき みずの炒め煮 わさび菜おひたし 牛乳 <524kcal>	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 小切り花咲イカ 白菜と半片の煮物 えのき和え 牛乳 <530kcal>
昼食	シーフードカレー きのこのスープ ブロッコリーサラダ プリン <631kcal>	きのこごはん サツマイモの味噌汁 焼き魚（サバ） かぶの煮物 果物（りんご） <580kcal>	彩りちりめんごはん せんべい汁 炭火鶏つくね 青菜と卵の和え物 みかんゼリー（手作り） <647kcal> 	炒飯 きくらげスープ 花咲イカしゅうまい ナムル ぶどうゼリー（手作り） <601kcal>	雑穀ごはん けんちん汁 おろしハンバーグ クルミ和え 果物（バナナ） <718kcal>	かき揚げそば 舞茸と豆腐のふんわり天 切干の胡麻酢和え ココアムース <608kcal>	パン パンプキンスープ 若鶏のレモンバジル風味 イタリアンサラダ ジョア（ブルーベリー） <885kcal> 
夕食	麦ごはん 大根と生椎茸の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ロールキャベツのコンソメ煮 モズクの酢の物 <478kcal>	麦ごはん 小松菜と揚げの味噌汁 すき焼き風煮 きのこのソテー なめこのおろし和え <555kcal>	麦ごはん 大根菜っ葉と茸の味噌汁 天ぷら（魚・ピーマン・かぼちゃ） 生揚げの五目煮 紅白なます <681kcal>	麦ごはん いんげんのみそ汁 赤魚の生姜煮 鶏肉と里芋の旨煮 コーンの白和え <564kcal>	麦ごはん もやしと揚げの味噌汁 野菜たっぷりオムレツ キャベツのケチャップ煮 コブサラダ <580kcal>	麦ごはん 板麩とえのきの味噌汁 しゃぶしゃぶ 大根のかにあんかけ 長芋の細切り <591kcal>	麦ごはん 大根とえのきの味噌汁 タラのムニエル 帆立と小松菜のクリーム煮 ポテトサラダ <670kcal>
	玄米茶・紅茶の日 		文化の日 みかんの日 	振替休日	ごまの日 		りっとう 立冬 
計	エネルギー 1690kcal たんぱく質 61.3g 脂質 35.5g 塩分 7.4g	エネルギー 1744kcal たんぱく質 74.6g 脂質 43.8g 塩分 6.7g	エネルギー 1924kcal たんぱく質 74.0g 脂質 50.3g 塩分 5.9g	エネルギー 1723kcal たんぱく質 79.7g 脂質 40.3g 塩分 9.4g	エネルギー 1847kcal たんぱく質 70.7g 脂質 47.9g 塩分 8.6g	エネルギー 1723kcal たんぱく質 64.7g 脂質 45.3g 塩分 7.3g	エネルギー 2084kcal たんぱく質 78.6g 脂質 63.8g 塩分 8.2g

献立一覧表



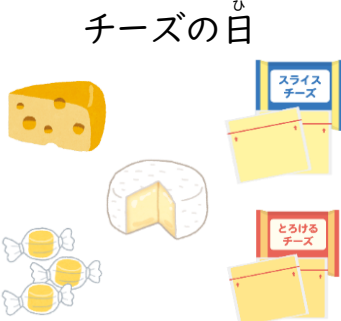
	11月8日（金）	11月9日（土）	11月10日（日）				
朝食	ごはん 白菜と人参の味噌汁 魚缶詰（さんまカレー味） ゼンマイの煮付け 菜の花辛子和え 牛乳 <583kcal>	ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 キャベツの炒め煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <617kcal>	ごはん いんげんのみそ汁 しそみそ たらこ炒り ごま和え 牛乳 <594kcal>	食べ ごよみ りんごを食べて医者いらず りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。			
昼食	麻婆丼 ワントンスープ ビッグえびのセシューマイ 南瓜のいとこ煮 <791kcal>	雑穀ごはん きのこの清汁 テリヤキハンバーグ さつま芋のサラダ 国産いちごのムース <656kcal>	梅ひじきごはん ツミレの清汁 肉豆腐 しめじのピーナッツ和え 果物（りんご） <534kcal>				
夕食	麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 豚肉のピザ風焼き 茶碗蒸し：手作り かぶの酢の物 <594kcal>	麦ごはん 蕪と豆腐の味噌汁 青椒肉絲 じゃが芋の炒り煮 セロリーとささ身のサラダ <640kcal>	麦ごはん さといもの味噌汁 焼き魚（ほっけ塩麹漬） ビーフン 胡瓜とかの酢の物 <596kcal>				
	いい歯の日 11月8日は いい歯の日						
計	エネルギー 1968kcal たんぱく質 82.5g 脂質 51.5g 塩分 6.5g	エネルギー 1912kcal たんぱく質 66.4g 脂質 54.3g 塩分 5.3g	エネルギー 1725kcal たんぱく質 67.9g 脂質 36.8g 塩分 7.7g				



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	11月11日（月）	11月12日（火）	11月13日（水）	11月14日（木）	11月15日（金）	11月16日（土）	11月17日（日）
朝食	ごはん 麩と舞茸の味噌汁 たらこ和風煮 おから煮 青菜ののり酢和え 牛乳 <536kcal>	ごはん サツマイモの味噌汁 厚焼玉子 帆立と白菜の炒め煮 青菜の辛子和え 牛乳 <635kcal>	ごはん 大根の味噌汁 枝豆とうふ ひじきの炒り煮 お浸し（春菊） 牛乳 <704kcal>	ごはん ネギといんげんの味噌汁 シラスやわらか煮 大根と竹輪の煮物 お浸し（小松菜） 牛乳 <539kcal>	ごはん 大根と揚げの味噌汁 とろろ ふきとじゃこの煮物 えのき和え 牛乳 <567kcal>	ごはん 海藻と椎茸の味噌汁 納豆 みずの炒め煮 お浸し（ほうれん草） 牛乳 <583kcal>	ごはん 豆腐と若布の味噌汁 減塩海苔佃煮 大根とさつま揚げの煮物 わさび菜おひたし 牛乳 <528kcal>
昼食	雑穀ごはん 塩ちゃんこ 豆腐チーズオムレツ：手作り ささみの和え物 果物（柿）  <641kcal>	五目ごはん（非常食） 芋ノ子汁 焼き魚（鮭） 青菜のくるみみそ和え 果物（オレンジ） <581kcal>	中華丼 卵とにらのスープ 春巻き ヨーグルト <640kcal>	パン 白菜とベーコンのスープ 鶏レバー野菜肉団子 シーザーサラダ コーヒー牛乳 <840kcal>	野菜豆乳ラーメン 餃子 かまぼこ和え かぼちゃプリン  <539kcal>	雑穀ごはん ゆず風味のすまし汁 きんぴら肉団子 さつま芋の甘煮 あずきのババロア（手作り） <619kcal>	雑穀ごはん のっぺい汁 みそカツ 小松菜の信田和え フルーチェ（バナナ） <755kcal>
夕食	麦ごはん 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 プルコギ風 ゆばの煮物 かぶらのマリネ <644kcal>	麦ごはん きのこの味噌汁 ハムサラダ・フライ・コンコロッケ 筑前煮 菊の酢の物 <740kcal>	麦ごはん かぶ汁 照焼チキン 三色いなりと野菜の炊き合わせ マセドアンサラダ <671kcal>	麦ごはん 大根菜っ葉と人参の味噌汁 味噌田楽 ミートボールのケチャップ煮 オクラとひじきのおかか和え <598kcal>	麦ごはん 蕪と凍豆腐の味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 牛肉と茸のさっと炒め 春雨さらだ <879kcal>	麦ごはん 舞茸と豆麩の味噌汁 焼き魚（赤魚生姜醤油） 肉じゃがカレー風味 ミモザサラダ <608kcal>	麦ごはん 高野豆腐といんげんの味噌汁 酢豚 にんじんしゅうまい れんこんサラダ <648kcal>
	チーズの日 				かまぼこの日 		れんこんの日 
計	エネルギー 1821kcal たんぱく質 73.1g 脂質 52.7g 塩分 7.0g	エネルギー 1957kcal たんぱく質 79.2g 脂質 52.7g 塩分 7.4g	エネルギー 2015kcal たんぱく質 76.8g 脂質 55.7g 塩分 8.3g	エネルギー 1977kcal たんぱく質 71.9g 脂質 55.5g 塩分 8.4g	エネルギー 1985kcal たんぱく質 72.5g 脂質 66.2g 塩分 7.7g	エネルギー 1809kcal たんぱく質 65.9g 脂質 34.2g 塩分 7.2g	エネルギー 1931kcal たんぱく質 62.3g 脂質 52.6g 塩分 6.8g



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	11月18日（月）	11月19日（火）	11月20日（水）				
朝食	ごはん 大根の味噌汁 イカ塩辛 キャベツの炒め煮 お浸し（小松菜） 牛乳 <533kcal>	ごはん かぶ汁 精進肉炒め すき昆布の煮物 おかか和え 牛乳 <535kcal>	ごはん 白菜と若布の味噌汁 卵豆腐 切干大根炒り煮 お浸し（ほうれん草） 牛乳 <571kcal>	サツマイモ サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。 【ベニアカ（キントキ）】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。 【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。 【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。 【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの焼酎が出来上がります。 【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られています。 【サツマヒカリ】あっさりした甘味で、貯蔵性にたけています。 【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、つくだ煮、いため物などにしても、食されます。 【アヤムラサキ】アントシアン色素の影響で、色は紫。 【コガネセンガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されています。			
昼食	赤かぶ青菜ごはん 半片と葱の清汁 茸の和風オムレツ タラモサラダ 果物（バナナ） <666kcal>	親子丼 そうめんの清汁 わかめとひじきの海鮮焼き いよかんゼリー <557kcal> 	雑穀ごはん 粕汁 ふんわり豆腐ハンバーグ 海老サラダ 青りんごゼリー（手作り） <608kcal>				
夕食	麦ごはん サツマイモの味噌汁 鶏肉のみそ焼き 豆腐の中華風煮 めかぶトロロ <617kcal>	麦ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 揚げだし豆腐 マーボー大根 玉葱のレモン和え <676kcal>	麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 エビチリ かぶのクリーム煮 長芋の梅和え <629kcal>				
							
計	エネルギー 1815kcal たんぱく質 73.8g 脂質 46.7g 塩分 6.5g	エネルギー 1768kcal たんぱく質 64.1g 脂質 43.5g 塩分 7.6g	エネルギー 1808kcal たんぱく質 63.2g 脂質 40.8g 塩分 6.4g				

令和6年度
中山の園



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

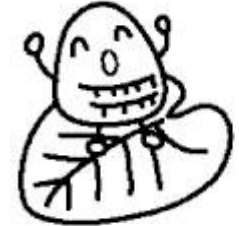
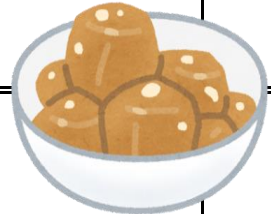
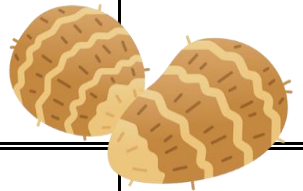
	11月21日（木）	11月22日（金）	11月23日（土）	11月24日（日）	11月25日（月）	11月26日（火）	11月27日（水）
朝食	ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 煮豆 ふりかけ ひじきの炒り煮 もやしのごま和え 牛乳 ＜639kcal＞	ごはん 海藻の味噌汁 納豆 ワラビの煮付け えのき和え 牛乳 ＜572kcal＞	ごはん 麩といんげんの味噌汁 あみ桜 白菜と半片の煮物 お浸し（菜の花） 牛乳 ＜568kcal＞	ごはん にらといた麩の味噌汁 五目厚焼玉子 もやし炒め お浸し（春菊） 牛乳 ＜717kcal＞	ごはん 山東菜と揚げの味噌汁 帆立うに おから煮 ごま和え 牛乳 ＜569kcal＞	ごはん さといもの味噌汁 まるやかわかめ 信田煮 梅和え 牛乳 ＜582kcal＞	ごはん ネギといんげんの味噌汁 松前漬け 野菜いため 磯和え（ほうれん草） 牛乳 ＜557kcal＞
	パン コーンスープ チキングラタン：手作り 大根サラダ ワインゼリー ＜787kcal＞ 	きつねうどん かにと豆腐のふんわり天 しらたきのくるみ和え チョコプリン ＜477kcal＞	ハヤシライス 野菜スープ コーンサラダ アロエヨーグルト ＜560kcal＞ 	雑穀ごはん ひつつみ 焼き魚（ぶりハラス照漬） 小松菜とちりめんの和え物 フルーチェ（みかん） ＜572kcal＞	雑穀ごはん さんまのすり身汁 豚の角煮 ブロッコリーの和え物 果物（りんご） ＜638kcal＞	チキンライス（非常食） かにスープ 卵ロール 白菜サラダ ラフランスゼリー ＜491kcal＞	焼きそば 五目スープ さくらシューマイ フルーツ杏仁 ＜602kcal＞
夕食	むぎごはん サツマイモと絹さやの味噌汁 煮魚（カレイの煮付け） 味噌きんぴら 春雨と胡瓜の酢物 ＜643kcal＞	むぎごはん 麩とえのきの味噌汁 生姜焼き おでん風煮付け ささ身の辛し和え ＜614kcal＞	むぎごはん かぶ汁 鯖の竜田揚げ 青菜とがんもの含め煮 ゆずの酢の物 ＜638kcal＞	むぎごはん 豆腐と若布の味噌汁 豚肉のみそ焼き ふろふき大根 ポテトサラダ ＜758kcal＞	むぎごはん しいたけ汁 鮭のムニエル ロールキャベツのトマトソース煮 梅香和え ＜600kcal＞	むぎごはん 卵とにらの味噌汁 味噌田楽 きのこのカレー風味 和風サラダ ＜601kcal＞	むぎごはん ジャガイモの味噌汁 メンチカツ いかの煮物 華風酢の物 ＜735kcal＞
			ゆず記念日  電力労働感謝の日 				
計	エネルギー 2069kcal たんぱく質 76.6g 脂質 59.4g 塩分 7.2g	エネルギー 1663kcal たんぱく質 72.3g 脂質 43.1g 塩分 8.4g	エネルギー 1766kcal たんぱく質 64.7g 脂質 49.4g 塩分 7.1g	エネルギー 2046kcal たんぱく質 84.9g 脂質 63.7g 塩分 6.8g	エネルギー 1807kcal たんぱく質 67.3g 脂質 47.1g 塩分 6.4g	エネルギー 1674kcal たんぱく質 68.2g 脂質 33.5g 塩分 6.6g	エネルギー 1894kcal たんぱく質 74.3g 脂質 46.5g 塩分 9.2g



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	11月28日（木）	11月29日（金）	11月30日（土）				
朝食	ごはん だいこん こんぶ みそしる 大根とろろ昆布の味噌汁 うめ 梅くらげ ふき みそいた 蒟の味噌炒め ひた こまつな お浸し（小松菜） ぎゅうにゅう 牛乳 <546kcal>	ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 えいようとうふ 栄養豆腐 だいこん ちくわ にもの 大根と竹輪の煮物 からししょうゆあ 辛子醤油和え ぎゅうにゅう 牛乳 <566kcal>	ごはん じゃがいも みそしる ジャガイモの味噌汁 なっとう 納豆 もやしのソース炒め いため えのき和え ぎゅうにゅう 牛乳 <619kcal>	  “ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのさといも 人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。      			
昼食	パン コンソメスープ しゅんぎく ふう てづく 春菊のキッシュ風：手作り カニサラダ やさい 野菜ジュース <793kcal> 	ざっくく はん 雑穀ごはん さつま汁 やきな ざかな しおこうじづけ 焼き魚（アブラガレイ塩麴漬） にもの かぶの煮物 くだもの 果物（バナナ） <575kcal>	ごはん わかめ御飯 はんぺん はるさめ すましじる 半片と春雨の清汁 いろど 彩りしんじょのかに風味あんかけ に かぼちゃのそぼろ煮 フルーチェ（ミックスベリー） <619kcal>				
夕食	むぎ はん 麦ごはん とうふ みそしる 豆腐となめこの味噌汁 ハンバーグ（ホワイトソース） にく さい いためもの 肉とチンゲン菜の炒物 すのもの ほたての酢の物 <680kcal>	むぎ はん 麦ごはん こまつな あ みそしる 小松菜と揚げの味噌汁 とりにく や ふうに 鶏肉のすき焼き風煮 じゃこピーマン きのこ 茸のおろし和え <484kcal>	むぎ はん 麦ごはん きのこの味噌汁 はっぱうさい 八宝菜 なまあげ やさい うまに 生揚げと野菜の旨煮 ひじきの酢の物 <575kcal>				
							
計	エネルギー 2019kcal たんぱく質 71.2g 脂質 66.2g 塩分 7.9g	エネルギー 1624kcal たんぱく質 73.3g 脂質 27.8g 塩分 5.9g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 67.5g 脂質 47.5g 塩分 6.4g				