


令和 4年 11月分 献立予定表

栄 養 課

月	火	水	木	金	土
日 (kcal 塩分. g)	1日 (500kcal 塩分2. 8g)	2日 (530kcal 塩分3. 3g)	3日 (536kcal 塩分3. 0g)	4日 (502kcal 塩分2. 3g)	5日 (586kcal 塩分3. 3g)
	魚の味噌漬け焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果 物	のしどり 煮浸し 漬物・味噌汁 ヨーグルト	握り寿司 煮 物 漬物・お吸い物 果 物	魚の和風ステーキ 大根サラダ 漬物・味噌汁 果 物	茄子と豚肉の中華炒め 中華やっこ 煮豆・味噌汁 果 物
7日 (527kcal 塩分3. 2g)	8日 (543kcal 塩分2. 1g)	9日 (511kcal 塩分2. 7g)	10日 (530kcal 塩分2. 7g)	11日 (515kcal 塩分2. 3g)	12日 (571kcal 塩分2. 1g)
きのご飯 魚の塩焼き 漬物・味噌汁 果 物	ピーマンの肉詰め おろし和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	鮭のグラタン 梅肉和え 漬物・味噌汁 果 物	魚ときこのホイル焼き 含め煮 漬物・卵スープ 果 物	はんぺんはさみ揚げ かぼちゃのサラダ 漬物・味噌汁 果 物	魚の梅蒸し 小松菜の中華炒め 漬物・味噌汁 ヨーグルト
14日 (536kcal 塩分2. 2g)	15日 (534kcal 塩分2. 9g)	16日 (526kcal 塩分2. 9g)	17日 (536kcal 塩分3. 0g)	18日 (525kcal 塩分3. 8g)	19日 (536kcal 塩分3. 0g)
魚の黄金焼き 胡瓜と油揚げのなます 漬物・豚 汁 果 物	油淋鶏 大根のナムル 漬物・卵スープ 果 物	炒り鶏 人参のはりはりサラダ 漬物・味噌汁 果 物	千草蒸し ピーナツ和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	さつま芋ごはん おでん 漬物・味噌汁 果 物	握り寿司 煮 物 漬物・お吸い物 果 物
21日 (538kcal 塩分3. 3g)	22日 (520kcal 塩分2. 4g)	23日 (521kcal 塩分3. 2g)	24日 (486kcal 塩分2. 5g)	25日 (532kcal 塩分3. 3g)	26日 (566kcal 塩分1. 7g)
白身魚と野菜の薄味煮 ひじきのきんぴら 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚と白菜の蒸し煮 かぼちゃのサラダ 漬物・味噌汁 果 物	牛 丼 胡麻和え 漬物・味噌汁 果 物	揚げ魚のおろし煮 辛子和え 漬物・味噌汁 果 物	鶏団子の照り煮 白菜の磯和え 漬物・味噌汁 ヨーグルト	豆腐ミートローフ レンコンサラダ 漬物・味噌汁 果 物
28日 (542kcal 塩分2. 8g)	29日 (520kcal 塩分3. 8g)	30日 (531kcal 塩分3. 0g)	日 (kcal 塩分. g)	日 (kcal 塩分. g)	日 (kcal 塩分. g)
豚すき 青菜のサラダ 漬物・味噌汁 果 物	助六寿司 煮 物 漬物・豚 汁 果 物	魚の柚子胡椒風味 高野豆腐の卵とじ 漬物・味噌汁 果 物			

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

冬野菜には緑黄色野菜と呼ばれる色の濃い野菜が多く、βカロテンやビタミンCが豊富に含まれます。

風邪を引きにくしたり、鼻や喉などの粘膜の免疫力を高める効果があり、積極的に採るべき野菜です。