

# 令和 6年 11月分 献立予定表

| 月   | 火   | 木   | 金  | 土   |
|---|---|---|--|---|
|  |  |    | <b>1日</b> (530kcal 塩分2.7g)<br>魚ときのこのホイル焼き<br>含め煮<br>漬物・味噌汁<br>果物 | <b>2日</b> (536kcal 塩分3.0g)<br>握り寿司<br>煮物<br>漬物・お吸い物<br>果物       |
| <b>4日</b> (511kcal 塩分2.7g)<br>シーフードドリア<br>サラダ<br>スープ<br>果物                        | <b>5日</b> (515kcal 塩分2.3g)<br>はんぺんはさみ揚げ<br>サラダ<br>漬物・味噌汁<br>果物                    | <b>7日</b> (536kcal 塩分3.0g)<br>握り寿司<br>煮物<br>漬物・お吸い物<br>果物   | <b>8日</b> (532kcal 塩分3.3g)<br>肉団子の照り煮<br>サラダ<br>漬物・味噌汁<br>ヨーグルト  | <b>9日</b> (500kcal 塩分2.8g)<br>魚の塩麴焼き<br>含め煮<br>漬物・味噌汁<br>果物     |
| <b>11日</b> (531kcal 塩分2.1g)<br>鶏のパプリカ焼き<br>和え物<br>漬物・味噌汁<br>果物                    | <b>12日</b> (536kcal 塩分3.0g)<br>握り寿司<br>煮物<br>漬物・お吸い物<br>果物                        | <b>14日</b> (520kcal 塩分2.4g)<br>魚と白菜の蒸し煮<br>サラダ<br>漬物・味噌汁<br>果物  | <b>15日</b> (534kcal 塩分2.9g)<br>油淋鶏<br>ナムル<br>漬物・卵スープ<br>果物       | <b>16日</b> (538kcal 塩分3.3g)<br>魚の甘酢あん<br>サラダ<br>漬物・味噌汁<br>ヨーグルト |
| <b>18日</b> (536kcal 塩分3.0g)<br>千草蒸し<br>和え物<br>漬物・味噌汁<br>ヨーグルト                     | <b>19日</b> (502kcal 塩分2.3g)<br>魚の和風ステーキ<br>サラダ<br>漬物・味噌汁<br>果物                    | <b>21日</b> (532kcal 塩分3.0g)<br><b>★おもてなし御膳★</b><br>エリンギご飯・揚げ出し豆腐<br>魚の焼物・煮物・酢の物<br>お吸い物・果物  | <b>22日</b> (536kcal 塩分2.2g)<br>魚の黄金焼き<br>酢の物<br>漬物・豚汁<br>果物      | <b>23日</b> (530kcal 塩分3.3g)<br>のしどり<br>和え物<br>漬物・お吸い物<br>果物     |
| <b>25日</b> (486kcal 塩分2.5g)<br>揚げ魚のおろし煮<br>サラダ<br>漬物・味噌汁<br>果物                    | <b>26日</b> (526kcal 塩分2.9g)<br>炒り鶏<br>和え物<br>漬物・味噌汁<br>果物                         | <b>28日</b> (589kcal 塩分3.5g)<br>厚揚げの野菜あんかけ<br>和え物<br>漬物・味噌汁<br>ヨーグルト   | <b>29日</b> (525kcal 塩分3.8g)<br>さつま芋ごはん<br>おでん<br>漬物・味噌汁<br>果物    | <b>30日</b> (542kcal 塩分2.8g)<br>豚すき<br>和え物<br>漬物・味噌汁<br>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。

暦の上では冬に入り最も秋の深まりを感じる頃。ビタミンCやEを多く含む旬の野菜は、血行促進作用があり

体を温める効果もあるので、積極的に取り入れましょう。