

令和 7年 11月分 献立予定表

月	火	木	金	土
				1日 (530kcal 塩分2.7g) 魚ときのこのホイル焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果物
3日 (542kcal 塩分2.8g) 豚すき 和え物 漬物・味噌汁 果物	4日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	6日 (515kcal 塩分2.3g) はんぺんはさみ揚げ サラダ 漬物・味噌汁 果物	7日 (589kcal 塩分3.5g) 厚揚げの野菜あんかけ 和え物 漬物・味噌汁 果物	8日 (532kcal 塩分3.3g) 肉団子の照り煮 サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト
10日 (525kcal 塩分3.8g) さつま芋ごはん おでん 漬物・味噌汁 果物	11日 (534kcal 塩分2.9g) 油淋鶏 ナムル 漬物・卵スープ ヨーグルト	13日 (530kcal 塩分2.8g) 魚の和風ムニエル 煮物 漬物・味噌汁 果物	14日 (486kcal 塩分2.5g) 揚げ魚のおろし煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物	15日 (534kcal 塩分2.4g) ★おもてなし食★ エリンギご飯・揚げ出し豆腐 魚のフリッター・小鉢2種 お吸い物・デザート 
17日 (538kcal 塩分3.3g) 魚の甘酢あん サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	18日 (536kcal 塩分3.0g) 千草蒸し 和え物 漬物・味噌汁 果物	20日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	21日 (531kcal 塩分2.1g) 鶏のパプリカ焼き 煮浸し 漬物・味噌汁 果物	22日 (536kcal 塩分2.2g) 魚の黄金焼き 酢の物 漬物・豚汁 果物
24日 (530kcal 塩分3.3g) のしどり 和え物 漬物・お吸い物 果物	25日 (500kcal 塩分2.8g) 魚の塩麴焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果物	27日 (534kcal 塩分2.4g) 生姜焼き サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	28日 (511kcal 塩分2.7g) シーフードドリア サラダ スープ 果物	29日 (520kcal 塩分2.4g) 魚と白菜の蒸し煮 サラダ 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。

暦の上では冬に入り最も秋の深まりを感じる頃。旬の野菜は血行促進作用のあるビタミンCやEを多く含むため、体を温める効果が期待できます。栄養価が高く味も良いので、積極的に取り入れましょう。