



# 令和2年 11月献立



| 日   | 11月1日   |       |      |      | 11月2日   |       |      |      | 11月3日  |       |      |      | 11月4日   |       |      |      | 11月5日   |       |      |      | 11月6日  |       |      |      | 11月7日                                      |       |      |      | 11月8日                             |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|-----|---|-------|------|------|---|-------|------|------|--|-------|------|------|---|-------|------|------|---|-------|------|------|--|-------|------|------|--|-------|------|------|-----------------------------------|-------|------|------|---------|-------|------|------|---------|-------|------|------|
| 曜日  | 日   |       |      |      | 月   |       |      |      | 火  |       |      |      | 水   |       |      |      | 木   |       |      |      | 金  |       |      |      | 土  |       |      |      | 日                                 |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 朝食  | パン<br>水菜・人参のスープ<br>ジャム・マーガリン                  |       |      |      | パン<br>小松菜・玉葱のスープ<br>ジャム・マーガリン                                       |       |      |      | ご飯<br>清まし汁   |       |      |      | パン<br>ほうれん草・コーンのカレースープ<br>ジャム・マーガリン                     |       |      |      | ご飯<br>高野豆腐・三つ葉の味噌汁                                |       |      |      | パン<br>しめじ・葱のスープ<br>ジャム・マーガリン                   |       |      |      | ご飯<br>キャベツ・人参の味噌汁                          |       |      |      | パン<br>小松菜・コーンのスープ<br>ジャム・マーガリン    |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|     | ハンバーグ<br>コーン玉葱ソテー<br>野菜サラダ<br>牛乳              |       |      |      | マカロニミート<br>かにかま玉子ロール<br>野菜サラダ<br>牛乳                                 |       |      |      | 鯖の生姜煮<br>ふきと筍の塩金平<br>納豆<br>牛乳                        |       |      |      | ジャーマンポテト<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>牛乳                    |       |      |      | シュウマイ<br>野菜炒め<br>納豆<br>牛乳                         |       |      |      | 肉団子のチリソース<br>カリフラワーのごま風味和え<br>ポテトサラダ<br>ジュース   |       |      |      | にしんの甘露煮<br>切干大根<br>納豆<br>牛乳                |       |      |      | イカリング<br>茄子のポロネーゼ風<br>玉子サラダ<br>牛乳 |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 栄養価 | 熱量 kcal                                       | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                           | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |         |       |      |      |
| 男子  | 683   | 26.6  | 27.9 | 3.4  | 655   | 25.0  | 23.1 | 4.7  | 878  | 29.7  | 23.3 | 3.2  | 744   | 26.8  | 34.4 | 4.9  | 878   | 28.2  | 19.8 | 3.0  | 613  | 17.0  | 20.6 | 3.6  | 881  | 81.2  | 18.7 | 2.9  | 822                               | 25.8  | 44.7 | 3.3  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 女子  | 577   | 22.8  | 26.1 | 3.4  | 549   | 21.2  | 21.3 | 4.7  | 772  | 25.9  | 21.5 | 3.2  | 638   | 23.0  | 32.6 | 4.9  | 772   | 24.4  | 18.0 | 3.0  | 507  | 13.2  | 18.8 | 3.6  | 775  | 77.4  | 16.9 | 2.9  | 716                               | 22.0  | 42.9 | 3.3  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 昼食  | A<br>牛丼                                       |       |      |      | A<br>愛知 きしめん  |       |      |      | A<br>鶏肉の甘辛丼  |       |      |      | A<br>広島 尾道ラーメン  |       |      |      | A<br>チキンソースカツ丼                                    |       |      |      | A<br>塩バスタ                                      |       |      |      | A<br>豚丼                                    |       |      |      | A<br>中華丼                          |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|     | 温泉玉子<br>小松菜の胡麻和え<br>しいたけ・玉葱の味噌汁               |       |      |      | 茄子の肉詰めフライ<br>プリン<br>混ぜご飯  |       |      |      | チンゲン菜と若布のチョレギ風<br>オレンジゼリー<br>えのき・水菜の味噌汁              |       |      |      | たご焼き<br>りんごゼリー<br>ご飯                                    |       |      |      | ナムル<br>ムース<br>ほうれん草・厚揚げの味噌汁                       |       |      |      | コーンたっぷりフライ<br>野菜サラダ<br>コンソメジュリアン<br>ご飯・パン      |       |      |      | 温泉玉子<br>大根と蒸し鶏のマヨ和え<br>小松菜・人参の味噌汁          |       |      |      | ピーマン肉詰めフライ<br>ぶどうゼリー<br>若布スープ     |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 栄養価 | 熱量 kcal                                       | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                           | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子 | 820   | 33.1  | 20.7 | 3.9  | 920   | 23.1  | 14.4 | 5.2  | 828  | 35.1  | 28.2 | 2.8  | 874   | 25.6  | 18.0 | 8.1  | 1043  | 26.0  | 28.0 | 5.9  | 1036   | 32.0  | 19.2 | 7.5  | 840  | 33.3  | 26.6 | 3.3  | 822                               | 24.8  | 24.7 | 5.2  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| A女子 | 714   | 29.3  | 18.9 | 3.9  | 814   | 19.3  | 12.6 | 5.2  | 722  | 31.3  | 26.4 | 2.8  | 768   | 21.8  | 16.2 | 8.1  | 937   | 22.2  | 26.2 | 5.9  | 930  | 28.2  | 17.4 | 7.5  | 734  | 29.5  | 24.8 | 3.3  | 716                               | 21.0  | 22.9 | 5.2  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B男子 |   |       |      |      |   |       |      |      |  |       |      |      |   |       |      |      |   |       |      |      |  |       |      |      |  |       |      |      |                                   |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B女子 |   |       |      |      |   |       |      |      |  |       |      |      |   |       |      |      |   |       |      |      |  |       |      |      |  |       |      |      |                                   |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 夕食  | A<br>メンチカツ                                    |       |      |      | A<br>豚肉のフォンドヴォーソース  |       |      |      | A<br>味噌カツ  |       |      |      | A<br>豚肉の生姜焼き  |       |      |      | A<br>ミックスグリル                                      |       |      |      | ビーフカレー<br>フライドチキン<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳       |       |      |      | A<br>ささみチーズカツ                              |       |      |      | A<br>和風ごまハンバーグ                    |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|     | B<br>サーモン塩麹焼き<br>もやしと若布の中華和え<br>ご飯<br>ちゃんこ鍋風汁 |       |      |      | B<br>白身魚のフリットジンジャーソース<br>厚揚げとじゃが芋の韓国風煮<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>大根・なめこの味噌汁 |       |      |      | B<br>赤魚の照焼<br>金平ごぼう<br>切干大根の柚子胡椒風味<br>ご飯<br>麩・玉葱の味噌汁 |       |      |      | B<br>シーフードフライ<br>かぼちゃの含め煮<br>オクラのお浸し<br>ご飯<br>心のり・葱の味噌汁 |       |      |      | B<br>カレーの煮付け<br>根菜の煮物<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>白菜・人参の味噌汁 |       |      |      | B<br>麻婆茄子<br>にら玉<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>とろろ昆布・葱の味噌汁 |       |      |      | B<br>カキフライ<br>豆苗と竹輪の辛子マヨ和え<br>キムチ鍋風汁<br>ご飯 |       |      |      |                                   |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 栄養価 | 熱量 kcal                                       | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                           | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |         |       |      |      |
| A男子 | 951   | 27.0  | 30.3 | 2.8  | 918   | 43.7  | 24.6 | 2.4  | 925  | 21.9  | 21.5 | 3.5  | 853   | 24.2  | 20.6 | 3.5  | 903   | 31.5  | 22.3 | 3.7  | 929  | 26.0  | 35.8 | 3.4  | 905  | 33.4  | 24.4 | 2.9  | 1035                              | 32.5  | 38.4 | 5.4  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| A女子 | 845   | 23.2  | 28.5 | 2.8  | 812   | 39.9  | 22.8 | 2.4  | 819  | 18.1  | 19.7 | 3.5  | 747   | 20.4  | 18.8 | 3.5  | 797   | 27.7  | 20.5 | 3.7  | 823  | 22.2  | 34.0 | 3.4  | 799  | 29.6  | 22.6 | 2.9  | 929                               | 28.7  | 36.6 | 5.4  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B男子 | 823   | 41.3  | 13.9 | 2.3  | 814   | 25.4  | 14.0 | 4.3  | 770  | 29.3  | 8.0  | 4.4  | 881   | 24.4  | 19.6 | 3.2  | 739   | 31.5  | 5.5  | 4.8  |  |       |      |      | 885  | 23.7  | 28.6 | 5.0  | 919                               | 25.0  | 28.1 | 3.5  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B女子 | 717   | 37.5  | 12.1 | 2.3  | 708   | 21.6  | 12.2 | 4.3  | 664  | 25.5  | 6.2  | 4.4  | 775   | 20.6  | 17.8 | 3.2  | 633   | 27.7  | 3.7  | 4.8  |  |       |      |      | 779  | 19.9  | 26.8 | 5.0  | 813                               | 21.2  | 26.3 | 3.5  |         |       |      |      |         |       |      |      |

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



# 令和2年 11月献立



| 日                                       | 11月9日                                      |       |      |                                    | 11月10日                            |       |      |  | 11月11日                                 |       |      |   | 11月12日                         |       |      |   | 11月13日                                      |       |      |                     | 11月14日                    |       |      |                                     | 11月15日                                |       |      |      | 11月16日                         |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|---|--|-------|------|------------------------------------|-----------------------------------|-------|------|--|--|-------|------|---|--------------------------------|-------|------|---|---|-------|------|---------------------|---------------------------|-------|------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------|------|------|--------------------------------|-------|------|------|---------|-------|------|------|---------|-------|------|------|
| 曜日                                      | 月  |       |      |                                    | 火                                 |       |      |  | 水                                      |       |      |   | 木                              |       |      |   | 金   |       |      |                     | 土                         |       |      |                                     | 日                                     |       |      |      | 月                              |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 朝食                                      | パン<br>大麦のスープ<br>ジャム・マーガリン                  |       |      |                                    | ご飯<br>清まし汁                        |       |      |  | パン<br>玉葱・豆苗の味噌汁<br>ジャム・マーガリン           |       |      |   | チンゲン菜・油揚げの味噌汁                  |       |      |   | パン<br>人参・もやしのスープ<br>ジャム・マーガリン               |       |      |                     | ご飯<br>ほうれん草・人参の味噌汁        |       |      |                                     | パン<br>豆腐・葱の生姜スープ<br>ジャム・マーガリン         |       |      |      | パン<br>コーン・玉葱のスープ<br>ジャム・マーガリン  |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|   | アスパラベーコンソテー<br>ほうれん草チーズオムレツ<br>野菜サラダ<br>牛乳 |       |      |                                    | 厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>鶏そぼろ<br>納豆<br>牛乳 |       |      |  | 肉団子の甘酢あん<br>ほうれん草と玉子の炒め<br>野菜サラダ<br>牛乳 |       |      |   | 鯖の竜田揚げ<br>五目豆<br>納豆<br>牛乳      |       |      |   | ウイナースクランブル<br>小松菜コーンの和え物<br>パンキンサラダ<br>ジュース |       |      |                     | 照焼つくね<br>五目旨煮<br>納豆<br>牛乳 |       |      |                                     | 茄子のチリソース<br>野菜のガーリック炒め<br>野菜サラダ<br>牛乳 |       |      |      | ウイナー<br>マカロニサラダ<br>野菜サラダ<br>牛乳 |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 栄養価                                     | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                               | 熱量 kcal                           | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g   | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                                    | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g  | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                | 熱量 kcal                   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                                | 熱量 kcal                               | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |         |       |      |      |
| 男子                                      | 673  | 25.6  | 26.6 | 3.9                                | 915                               | 28.8  | 23.5 | 2.6  | 676                                    | 29.2  | 28.2 | 4.0                                     | 986                            | 37.2  | 30.5 | 3.4   | 721   | 24.1  | 29.8 | 3.9                 | 851                       | 28.5  | 20.4 | 2.8                                 | 788                                   | 25.0  | 40.8 | 4.4  | 741                            | 25.5  | 37.3 | 4.3  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 女子                                      | 567  | 21.8  | 24.8 | 3.9                                | 809                               | 25.0  | 21.7 | 2.6  | 570                                    | 25.4  | 26.4 | 4.0                                     | 880                            | 33.4  | 28.7 | 3.4   | 615   | 20.3  | 28.0 | 3.9                 | 745                       | 24.7  | 18.6 | 2.8                                 | 682                                   | 21.2  | 39.0 | 4.4  | 635                            | 21.7  | 35.5 | 4.3  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 昼食                                      | A<br>たぬきそば                                 |       |      |                                    | A<br>鶏肉きんぴら丼                      |       |      |  | A<br>札幌 味噌ラーメン                         |       |      |   | A<br>ピビンバ丼                     |       |      |   | A<br>和風きのこスパゲッティ                            |       |      |                     | A<br>麻婆豆腐丼                |       |      |                                     | A<br>ポークハヤシ                           |       |      |      | A<br>かき揚げうどん                   |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|   | ささみしそ巻きフライ<br>おくらおろし<br>混ぜご飯               |       |      |                                    | 大学芋<br>キャベツとコーンのマヨ和え<br>焙煎のりの味噌汁  |       |      |  | 揚げ餃子<br>エクレア<br>ご飯                     |       |      |   | 温泉玉子<br>コーンたっぷりフライ<br>若布・葱の味噌汁 |       |      |   | コロック<br>野菜サラダ<br>はんぺん・葱のスープ<br>ご飯・パン        |       |      |                     | 春巻<br>野菜サラダ<br>中華コーンスープ   |       |      |                                     | 目玉焼きフライ<br>野菜サラダ<br>ジュース              |       |      |      | なめたけおろし<br>杏仁フルーツ<br>混ぜご飯      |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 栄養価                                     | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                               | 熱量 kcal                           | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g   | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                                    | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g  | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                | 熱量 kcal                   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                                | 熱量 kcal                               | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子                                     | 862  | 28.7  | 14.7 | 4.8                                | 998                               | 24.3  | 23.5 | 3.7  | 957                                    | 27.1  | 25.3 | 6.8                                     | 884                            | 25.4  | 23.8 | 5.6   | 958   | 23.2  | 18.7 | 3.7                 | 878                       | 26.4  | 29.3 | 4.5                                 | 1038                                  | 44.0  | 59.4 | 5.3  | 899                            | 19.9  | 12.6 | 5.5  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| A女子                                     | 756  | 24.9  | 12.9 | 4.8                                | 892                               | 20.5  | 21.7 | 3.7  | 851                                    | 23.3  | 23.5 | 6.8                                     | 778                            | 21.6  | 22.0 | 5.6   | 852   | 19.4  | 16.9 | 3.7                 | 772                       | 22.6  | 27.5 | 4.5                                 | 932                                   | 40.2  | 57.6 | 5.3  | 793                            | 16.1  | 10.8 | 5.5  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B男子                                     |  |       |      |                                    |                                   |       |      |  |  |       |      |   |                                |       |      |   |   |       |      |                     |                           |       |      |                                     |                                       |       |      |      |                                |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B女子                                     |  |       |      |                                    |                                   |       |      |  |  |       |      |   |                                |       |      |   |   |       |      |                     |                           |       |      |                                     |                                       |       |      |      |                                |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 夕食                                      | A<br>チキンカツ                                 |       |      |                                    | A<br>グリルチキンペッパーソース                |       |      |  | A<br>豚肉のポークチャップ風                       |       |      |   | A<br>とんかつ                      |       |      |   | チキンカレー                                      |       |      |                     | A<br>牛南蛮焼き                |       |      |                                     | A<br>鶏の唐揚げ                            |       |      |      | A<br>ヒレカツ                      |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
|   | B<br>カレイの塩焼き                               |       |      |                                    | B<br>白身魚の磯辺揚げ                     |       |      |  | B<br>アジフライ                             |       |      |   | B<br>サーモンの味噌漬け焼き               |       |      |   | ハムカツ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳                 |       |      |                     | B<br>カレイの唐揚げ              |       |      |                                     | B<br>焼き豆腐の四川あん                        |       |      |      | B<br>白身魚のコーンマヨ焼き               |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 肉団子と里芋の煮物<br>パンサンスー<br>ご飯<br>玉葱・油揚げの味噌汁 |  |       |      | 五目炒り豆腐<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>しめじ・葱の味噌汁 |                                   |       |      | かぼちゃのそぼろあん<br>きゅうりと若布の酢の物<br>ご飯<br>にら・玉子の味噌汁 |  |       |      | 厚揚げの煮付<br>オクラのゆかり和え<br>ご飯<br>白菜・大根葉の味噌汁 |                                |       |      | つきこんとときのこのピリ辛炒め<br>青菜と白菜のボン酢和え<br>ご飯<br>玉葱・水菜の味噌汁 |   |       |      | おくらとめかぶ<br>ご飯<br>豚汁 |                           |       |      | ピーマン炒め<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>厚揚げ・玉葱の味噌汁 |                                       |       |      |      |                                |       |      |      |         |       |      |      |         |       |      |      |
| 栄養価                                     | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                               | 熱量 kcal                           | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g   | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                                    | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g  | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                | 熱量 kcal                   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g                                | 熱量 kcal                               | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子                                     | 973  | 29.3  | 24.2 | 3.1                                | 903                               | 31.6  | 30.0 | 2.7  | 1046                                   | 41.1  | 30.7 | 4.4                                     | 924                            | 26.8  | 21.8 | 4.2   | 1096  | 35.0  | 42.3 | 4.2                 | 1361                      | 29.2  | 29.7 | 4.3                                 | 1489                                  | 46.2  | 34.2 | 3.1  | 901                            | 28.6  | 22.9 | 2.6  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| A女子                                     | 867  | 25.5  | 22.4 | 3.1                                | 797                               | 27.8  | 28.2 | 2.7  | 940                                    | 37.3  | 28.9 | 4.4                                     | 818                            | 23.0  | 20.0 | 4.2   | 990   | 31.2  | 40.5 | 4.2                 | 1255                      | 25.4  | 27.9 | 4.3                                 | 1383                                  | 42.4  | 32.4 | 3.1  | 795                            | 24.8  | 21.1 | 2.6  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B男子                                     | 794  | 33.7  | 11.1 | 4.2                                | 864                               | 31.8  | 24.8 | 1.9  | 941                                    | 35.5  | 21.5 | 3.4                                     | 932                            | 44.9  | 20.0 | 6.5   |   |       |      |                     | 1181                      | 38.0  | 8.9  | 4.2                                 | 1346                                  | 38.4  | 24.4 | 3.8  | 1060                           | 31.2  | 40.7 | 2.8  |         |       |      |      |         |       |      |      |
| B女子                                     | 688  | 29.9  | 9.3  | 4.2                                | 758                               | 28.0  | 23.0 | 1.9  | 835                                    | 31.7  | 19.7 | 3.4                                     | 826                            | 41.1  | 18.2 | 6.5   |   |       |      |                     | 1075                      | 34.2  | 7.1  | 4.2                                 | 1240                                  | 34.6  | 22.6 | 3.8  | 954                            | 27.4  | 38.9 | 2.8  |         |       |      |      |         |       |      |      |

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



# 令和2年 11月献立



| 日      | 11月17日                                      |       |      |      | 11月18日                                |       |      |      | 11月19日                             |       |      |      | 11月20日                                 |       |      |      | 11月21日                                 |       |      |      | 11月22日                                      |       |      |      | 11月23日                                    |       |      |      | 11月24日                         |       |      |      |
|--------|---|-------|------|------|---------------------------------------|-------|------|------|------------------------------------|-------|------|------|--|-------|------|------|--|-------|------|------|---|-------|------|------|---|-------|------|------|--------------------------------|-------|------|------|
| 曜日     | 火   |       |      |      | 水                                     |       |      |      | 木                                  |       |      |      | 金                                      |       |      |      | 土                                      |       |      |      | 日   |       |      |      | 月   |       |      |      | 火                              |       |      |      |
| 朝<br>食 | ご飯<br>清まし汁                                  |       |      |      | パン<br>ほうれん草・人参のスープ<br>ジャム・マーガリン       |       |      |      | ご飯<br>白菜・人参の味噌汁                    |       |      |      | パン<br>はんぺん・葱のスープ<br>ジャム・マーガリン          |       |      |      | ご飯<br>なめこ・水菜の味噌汁                       |       |      |      | パン<br>ベーコン・玉葱のスープ<br>ジャム・マーガリン              |       |      |      | パン<br>ジュリアン野菜スープ<br>ジャム・マーガリン             |       |      |      | ご飯<br>清まし汁                     |       |      |      |
|        | 鯖の塩焼き<br>ふきと湯葉の含め煮<br>納豆<br>牛乳              |       |      |      | ミートボール<br>オムレツ<br>野菜サラダ<br>牛乳         |       |      |      | 鶏肉と厚揚げの塩炒め<br>厚焼玉子<br>納豆<br>牛乳     |       |      |      | チキンナゲット<br>ハムと野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>ジュース |       |      |      | 鯖の塩焼き<br>小松菜のおかか和え<br>納豆<br>牛乳         |       |      |      | 若鶏のレモンバジル風<br>ほうれん草とマカロニのソテー<br>野菜サラダ<br>牛乳 |       |      |      | ベーコン・野菜ソテー<br>トマトスクランブル<br>スバグティサラダ<br>牛乳 |       |      |      | ホッケの塩焼き<br>ひじき煮<br>納豆<br>牛乳    |       |      |      |
| 栄養価    | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                               | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                            | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| 男子     | 824   | 31.5  | 19.2 | 2.9  | 674                                   | 26.7  | 26.1 | 4.6  | 931                                | 36.2  | 25.8 | 2.6  | 697                                    | 18.9  | 26.5 | 4.3  | 782                                    | 34.8  | 13.4 | 2.0  | 772   | 34.0  | 33.6 | 4.2  | 714                                       | 27.4  | 33.6 | 4.2  | 774                            | 29.5  | 14.8 | 3.6  |
| 女子     | 718   | 27.7  | 17.4 | 2.9  | 568                                   | 22.9  | 24.3 | 4.6  | 825                                | 32.4  | 24.0 | 2.6  | 591                                    | 15.1  | 24.7 | 4.3  | 676                                    | 31.0  | 11.6 | 2.0  | 666   | 30.2  | 31.8 | 4.2  | 608                                       | 23.6  | 31.8 | 4.2  | 668                            | 25.7  | 13.0 | 3.6  |
| 昼<br>食 | A<br>佐賀 シシリアンライス                            |       |      |      | A<br>塩ラーメン                            |       |      |      | A<br>岐阜 あんかけカツ丼                    |       |      |      | A<br>ベーコンとキャベツのペペロンチーノ                 |       |      |      | A<br>親子丼                               |       |      |      | A<br>肉ごぼう丼                                  |       |      |      | A<br>かき玉うどん                               |       |      |      | A<br>そばろ丼                      |       |      |      |
|        | 玉子焼き<br>青りんごゼリー<br>中華スープ                    |       |      |      | 棒ぎょうざ<br>プリンタルト<br>ご飯                 |       |      |      | ほうれん草のピーナッツ和え<br>フルーチェ<br>麩・玉葱の味噌汁 |       |      |      | 玉子サラダフライ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン<br>コーンスープ   |       |      |      | かぼちゃ挽肉フライ<br>キャベツと蒸し鶏の辛子醤油<br>豆腐・葱の味噌汁 |       |      |      | 根菜バーグ<br>オクラの胡麻和え<br>若布・葱の味噌汁               |       |      |      | 豚肉野菜巻きフライ<br>白菜のお浸し<br>混ぜご飯               |       |      |      | 小松菜のわさび醤油<br>プリン<br>油揚げ・玉葱の味噌汁 |       |      |      |
| 栄養価    | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                               | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                            | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子    | 860   | 22.8  | 35.4 | 5.1  | 908                                   | 24.8  | 24.8 | 7.2  | 1143                               | 35.1  | 44.6 | 3.8  | 1296                                   | 24.9  | 52.4 | 3.1  | 989                                    | 39.9  | 30.7 | 5.3  | 861   | 27.0  | 15.7 | 5.3  | 842                                       | 22.1  | 9.9  | 6.8  | 677                            | 14.6  | 12.1 | 2.3  |
| A女子    | 754   | 19.0  | 33.6 | 5.1  | 802                                   | 21.0  | 23.0 | 7.2  | 1037                               | 31.3  | 42.8 | 3.8  | 1190                                   | 21.1  | 50.6 | 3.1  | 883                                    | 36.1  | 28.9 | 5.3  | 755   | 23.2  | 13.9 | 5.3  | 736                                       | 18.3  | 8.1  | 6.8  | 571                            | 10.8  | 10.3 | 2.3  |
| B男子    |   |       |      |      |                                       |       |      |      |                                    |       |      |      |  |       |      |      |  |       |      |      |   |       |      |      |   |       |      |      |                                |       |      |      |
| B女子    |   |       |      |      |                                       |       |      |      |                                    |       |      |      |  |       |      |      |  |       |      |      |   |       |      |      |   |       |      |      |                                |       |      |      |
| 夕<br>食 | A<br>もやしとホルモン味噌炒め                           |       |      |      | A<br>ハンバーグ 照焼ソース                      |       |      |      | A<br>鶏肉の味噌漬け                       |       |      |      | A<br>キーマカレー                            |       |      |      | A<br>牛カツ                               |       |      |      | A<br>豚肉の甘辛炒め                                |       |      |      | A<br>ささみマヨカツ                              |       |      |      | A<br>鶏肉の照焼ソース                  |       |      |      |
|        | B<br>鯖のごま照り焼き                               |       |      |      | B<br>サンマフライ                           |       |      |      | B<br>ミックスフライ                       |       |      |      | B<br>竜田揚げ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳       |       |      |      | B<br>豆腐ハンバーグ                           |       |      |      | B<br>いわしと鯖のフライ                              |       |      |      | B<br>鱈のみりん焼き                              |       |      |      | B<br>鯖の味噌煮                     |       |      |      |
|        | そばろ肉じゃが<br>キャベツの粒マスタード和え<br>ご飯<br>心のり・葱の味噌汁 |       |      |      | 大根のキムチ煮<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>小松菜・油揚げの味噌汁 |       |      |      | 里芋と竹輪の煮物<br>ナムル<br>ご飯<br>もすく・葱の味噌汁 |       |      |      | なら玉炒め<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>チンゲン菜・油揚げの味噌汁  |       |      |      | 長芋とオクラの青しそ風味<br>ご飯<br>けんちん汁            |       |      |      | 筍の土佐煮<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>しめじ・玉葱の味噌汁          |       |      |      | キムチ奴<br>いんげんとハムの胡麻マヨ和え<br>ご飯<br>竹輪・葱の味噌汁  |       |      |      |                                |       |      |      |
| 栄養価    | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                               | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                            | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                     | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                        | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子    | 778   | 20.5  | 13.5 | 3.9  | 1005                                  | 28.4  | 35.5 | 5.5  | 971                                | 38.9  | 26.8 | 4.9  | 1075                                   | 35.5  | 45.9 | 2.7  | 850                                    | 29.4  | 22.2 | 2.4  | 814   | 33.4  | 16.3 | 2.6  | 808                                       | 27.9  | 17.0 | 2.3  | 1016                           | 39.8  | 29.3 | 4.8  |
| A女子    | 672   | 16.7  | 11.7 | 3.9  | 899                                   | 24.6  | 33.7 | 5.5  | 865                                | 35.1  | 25.0 | 4.9  | 969                                    | 31.7  | 44.1 | 2.7  | 744                                    | 25.6  | 20.4 | 2.4  | 708   | 29.6  | 14.5 | 2.6  | 702                                       | 24.1  | 15.2 | 2.3  | 910                            | 36.0  | 27.5 | 4.8  |
| B男子    | 959   | 31.3  | 31.1 | 3.7  | 925                                   | 26.6  | 25.9 | 3.6  | 956                                | 25.3  | 25.5 | 4.4  |  |       |      |      | 952                                    | 31.5  | 32.9 | 4.8  | 911   | 29.0  | 23.1 | 3.0  | 755                                       | 36.5  | 7.3  | 1.2  | 994                            | 37.1  | 33.5 | 4.5  |
| B女子    | 853   | 27.5  | 29.3 | 3.7  | 819                                   | 22.8  | 24.1 | 3.6  | 850                                | 21.5  | 23.7 | 4.4  |  |       |      |      | 846                                    | 27.7  | 31.1 | 4.8  | 805   | 25.2  | 21.3 | 3.0  | 649                                       | 32.7  | 5.5  | 1.2  | 888                            | 33.3  | 31.7 | 4.5  |

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



# 令和2年 11月献立



| 日      | 11月25日   |       |      |      | 11月26日  |       |      |      | 11月27日                                     |       |      |      | 11月28日                                       |       |      |      | 11月29日                             |       |      |      | 11月30日   |       |      |      |
|--------|--|-------|------|------|---|-------|------|------|--|-------|------|------|--|-------|------|------|------------------------------------|-------|------|------|--|-------|------|------|
| 曜日     | 水  |       |      |      | 木   |       |      |      | 金  |       |      |      | 土  |       |      |      | 日                                  |       |      |      | 月  |       |      |      |
| 朝<br>食 | パン<br>キャベツ・人参のスープ<br>ジャム・マーガリン                           |       |      |      | ご飯<br>大根・大根葉の味噌汁                                  |       |      |      | パン<br>野菜のトマトスープ<br>ジャム・マーガリン               |       |      |      | ご飯<br>白菜・玉葱の味噌汁                              |       |      |      | パン<br>水菜・人参のスープ<br>ジャム・マーガリン       |       |      |      | パン<br>小松菜・玉葱のスープ<br>ジャム・マーガリン                        |       |      |      |
|        | チリコンカン<br>オニオンリング<br>野菜サラダ<br>牛乳                         |       |      |      | 赤魚の塩焼き<br>卵の花<br>納豆<br>牛乳                         |       |      |      | ベーコンとほうれん草のソテー<br>ミートオムレツ<br>野菜サラダ<br>ジュース |       |      |      | 白身魚フライ<br>さつま揚げと根菜の合わせ煮<br>納豆<br>牛乳          |       |      |      | ハンバーグ<br>コーン玉葱ソテー<br>野菜サラダ<br>牛乳   |       |      |      | マカロニミート<br>かにかま玉子ロール<br>野菜サラダ<br>牛乳                  |       |      |      |
| 栄養価    | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                      | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                            | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| 男子     | 720  | 21.8  | 32.2 | 4.1  | 834   | 30.7  | 18.1 | 2.7  | 570  | 19.2  | 16.7 | 4.4  | 837  | 27.8  | 16.6 | 3.2  | 683                                | 26.6  | 27.9 | 3.4  | 655  | 25.0  | 23.1 | 4.7  |
| 女子     | 614  | 18.0  | 30.4 | 4.1  | 728   | 26.9  | 16.3 | 2.7  | 464  | 15.4  | 14.9 | 4.4  | 731  | 24.0  | 14.8 | 3.2  | 577                                | 22.8  | 26.1 | 3.4  | 549  | 21.2  | 21.3 | 4.7  |
| 昼<br>食 | A<br>東京 煮干しラーメン  |       |      |      | A<br>新潟 たれカツ丼                                     |       |      |      | A<br>ツナと水菜の和風パスタ                           |       |      |      | A<br>バラ焼き丼                                   |       |      |      | A<br>ピリ辛クッパ                        |       |      |      | A<br>カレーうどん  |       |      |      |
|        | シュウマイ<br>ヨーグルト<br>ご飯                                     |       |      |      | 白菜の中華和え<br>アセロラゼリー<br>もやし・人参の味噌汁                  |       |      |      | イカツ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン<br>きのこスープ            |       |      |      | 小松菜の胡麻和え<br>フルーツカクテル<br>水菜・玉葱の味噌汁            |       |      |      | メンチカツ<br>野菜サラダ                     |       |      |      | 竹輪天ぷら<br>黄桃<br>ご飯                                    |       |      |      |
| 栄養価    | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                      | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                            | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子    | 878  | 30.0  | 15.5 | 7.4  | 982   | 29.0  | 38.4 | 4.7  | 1184                                       | 37.3  | 33.5 | 3.5  | 782  | 25.2  | 18.7 | 3.3  | 849                                | 24.7  | 41.0 | 7.9  | 1141   | 25.3  | 31.5 | 6.5  |
| A女子    | 772  | 26.2  | 13.7 | 7.4  | 876   | 25.2  | 36.6 | 4.7  | 1078                                       | 33.5  | 31.7 | 3.5  | 676  | 21.4  | 16.9 | 3.3  | 743                                | 20.9  | 39.2 | 7.9  | 1035   | 21.5  | 29.7 | 6.5  |
| B男子    |  |       |      |      |   |       |      |      |  |       |      |      |  |       |      |      |                                    |       |      |      |  |       |      |      |
| B女子    |  |       |      |      |   |       |      |      |  |       |      |      |  |       |      |      |                                    |       |      |      |  |       |      |      |
| 夕<br>食 | A<br>ハンバーグデミグラスソース                                       |       |      |      | A<br>鶏肉のチリソース                                     |       |      |      | ポークカレー<br>フランクフルト<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳   |       |      |      | A<br>餃子のパンパンソース                              |       |      |      | A<br>カツ皿                           |       |      |      | A<br>揚げ鶏のタルタルソース                                     |       |      |      |
|        | B<br>塩麹漬け鶏肉の野菜炒め<br>大根と油揚げの煮物<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>麩・玉葱の味噌汁 |       |      |      | B<br>鱈の香草焼き<br>金平ごぼう<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>ふさ・油揚げの味噌汁 |       |      |      |  |       |      |      | B<br>四川風麻婆豆腐<br>筍の中華炒め<br>キムチ<br>ご飯<br>中華スープ |       |      |      | B<br>ぶりの照り焼き<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>石狩汁 |       |      |      | B<br>鯖の七味焼き<br>里芋のそぼろあん<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>大根・なめこの味噌汁 |       |      |      |
| 栄養価    | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal   | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                    | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                                      | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal                            | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 熱量 kcal  | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g |
| A男子    | 893  | 25.8  | 28.3 | 3.4  | 844   | 27.7  | 22.8 | 1.8  | 951  | 27.5  | 38.2 | 4.0  | 882  | 18.8  | 23.9 | 4.9  | 896                                | 32.0  | 21.7 | 4.0  | 1101   | 40.8  | 34.4 | 4.7  |
| A女子    | 787  | 22.0  | 26.5 | 3.4  | 738   | 23.9  | 21.0 | 1.8  | 845  | 23.7  | 36.4 | 4.0  | 776  | 15.0  | 22.1 | 4.9  | 790                                | 28.2  | 19.9 | 4.0  | 995  | 37.0  | 32.6 | 4.7  |
| B男子    | 793  | 29.6  | 16.4 | 4.1  | 759   | 31.0  | 9.3  | 4.0  |  |       |      |      | 875  | 28.3  | 27.5 | 4.8  | 887                                | 40.9  | 22.3 | 4.1  | 949  | 30.8  | 28.4 | 3.9  |
| B女子    | 687  | 25.8  | 14.6 | 4.1  | 653   | 27.2  | 7.5  | 4.0  |  |       |      |      | 769  | 24.5  | 25.7 | 4.8  | 781                                | 37.1  | 20.5 | 4.1  | 843  | 27.0  | 26.6 | 3.9  |



いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社