



2024年11月お弁当献立表



月	火	水	木	金 1	土 2
11月シフォンケーキ販売日 7日(木)・・・バナナバナナ 13日(水)・・・抹茶シフォン・プレーンシフォン 20日(水)・・・バナナバナナ 27日(水)・・・マーブルシフォン・プレーンシフォン				※内容は変更になる場合がございます。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の方は3日前までにお知らせください。	
				ごはん 赤魚の竜田揚げ 青菜と鶏の海苔和え ごぼうサラダ 厚揚げと根菜の炒め煮 薩摩芋のオレンジ煮 エネルギー 546kcal 蛋白質 22.9g 食塩 1.4g	ごはん ハンバーグ 根菜の甘酢あん ほうれん草の辛子和え かぼちゃサラダ ゆで卵 エネルギー 572kcal 蛋白質 19.2g 食塩 2g
4	5	6	7	8	9
ごはん 豚の生姜焼き さつまいもサラダ 田舎煮 煮卵 きんぴら大豆 エネルギー 565kcal 蛋白質 20.9g 食塩 3.2g	ごはん 赤魚の塩麴焼き 磯辺揚げ(竹輪・芋) ひじきと大豆の煮物 人参サラダ クラゲと胡瓜の和え物 エネルギー 528kcal 蛋白質 21.6g 食塩 2.6g	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ えびチリ 中華風酢の物 揚げ茄子 エネルギー 606kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.1g	ごはん 鶏のしんじょ揚げ 蕪の酢の物 五目ひじき煮 南瓜の煮物 煮卵 エネルギー 556kcal 蛋白質 20.5g 食塩 2g	ごはん すき焼き煮 なます 卵焼き エネルギー 583kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2.3g	ごはん 鮭の塩焼き 炊合せ(里芋・人参) 枝豆と海老の卵焼き 青菜の和え物 野菜の天ぷら エネルギー 504kcal 蛋白質 24.4g 食塩 1.9g
11	12	13	14	15	16
ごはん 鯖の塩焼き 肉じゃが クラゲと胡瓜の和え物 マカロニサラダ ひじきの煮物 エネルギー 583kcal 蛋白質 23.2g 食塩 2g	散らし寿司 えびと野菜の天ぷら さつまいも揚げの煮物 おかか和え エネルギー 591kcal 蛋白質 21.6g 食塩 3.8g	ごはん 鯖の西京焼き きらず和え 筑前煮 人参サラダ 春雨の中華和え エネルギー 520kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.4g	ごはん 鯖の味噌煮 ピーナッツ和え 春雨サラダ ゆで卵 大根の煮物 エネルギー 553kcal 蛋白質 19.4g 食塩 2g	ごはん チンジャオロース おかか和え 切干大根の炊合せ えびの天ぷら ゆで卵 エネルギー 529kcal 蛋白質 20.3g 食塩 1.7g	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 南瓜の煮物 卵焼き 白菜のお浸し エネルギー 540kcal 蛋白質 19.3g 食塩 1.6g
18	19	20	21	22	23
ごはん えびフライ けんちん煮 ほうれん草の辛子和え たたき牛蒡 卵焼き エネルギー 517kcal 蛋白質 19.9g 食塩 1.6g	ごはん 赤魚の照焼き 炒おから 青菜としめじの和え物 かき揚げ 大豆とじゃこの佃煮 エネルギー 519kcal 蛋白質 22.6g 食塩 1.4g	ごはん タンドリーチキン 野菜の炒め煮 ごぼうサラダ ほうれん草のごま和え ゆで卵 エネルギー 544kcal 蛋白質 21.9g 食塩 2g	鶏そぼろ弁当 白菜の酢の物 牛蒡と椎茸の煮物 チンゲン菜のナムル エネルギー 551kcal 蛋白質 23.7g 食塩 1.6g	ごはん あじの南蛮漬け 青菜のごま和え ゆで卵 大豆のマッシュサラダ きんぴられんこん エネルギー 539kcal 蛋白質 24.5g 食塩 1.9g	ごはん 鯖の塩焼き ポテトサラダ 大根の煮物 ラバーツアイ 磯部揚げ(竹輪・南瓜) エネルギー 584kcal 蛋白質 22.6g 食塩 1.9g
25	26	27	28	29	30
ごはん 天ぷら(えび・芋) みつば入卵焼き 葱と揚げの酢味噌和え 高野の炊合せ エネルギー 548kcal 蛋白質 21.4g 食塩 1.6g	ごはん 牛肉の焼き肉 えびサラダ ピーナッツ和え 炊合せ(厚揚げ・大根) ゆで卵 エネルギー 520kcal 蛋白質 24.7g 食塩 1.9g	ごはん 中華風ローストチキン 梅のり和え 田舎煮 えびマヨ 白菜と三つ葉のお浸し エネルギー 596kcal 蛋白質 24.5g 食塩 2g	ごはん 赤魚の幽庵焼き マカロニサラダ 厚揚げの根菜煮 鶏茄子味噌炒め 人参ラペ エネルギー 543kcal 蛋白質 23.9g 食塩 2.3g	ごはん ヒレカツ ゆで卵 ほうれん草のごま和え 南瓜のピーナッツバター 五目煮豆 エネルギー 517kcal 蛋白質 24.2g 食塩 1.5g	ごはん 肉団子のトマト煮 根菜の甘酢あん えびとピーマンの炒め物 かぼちゃサラダ 卵焼き エネルギー 595kcal 蛋白質 21.9g 食塩 2g

「冬支度」

里芋を掘って玉ねぎを植え終わるとそろそろ木枯らしも吹いてきて、また寒い季節がやってきます。私の実家には、堀炬燵の横の畳の下の一隅に芋屋がありました。この時期になると祖母がせっせと収穫してきたさつまいもをそこにしまっていて、炬燵の中から顔だけ出して「手伝えと言われませんかように...」と思いながら眺めていた子どもの頃のことを思い出します。

日本人なら米や芋や豆を貯蔵し、北欧の人であればチーズ作り、そうやって身近にあるエネルギー源となる食品を蓄えて暖かくなるのを待つことはリスやネズミが木の実に巣穴に蓄えたり、冬眠に備えた熊が柿を食べたりすることがルーツなのかなと思ったりします。私が幼かったころは、熊が里に下りてくるというような話は、足柄山の昔話の世界にだけのものでしたが...

気象台の長期予報では、12月に入ったら、平年並みの気温に戻るそうです。寒くて炬燵から出たくなくなる前に、しっかりと冬の備えをして寒さを乗り切り、春が巡ってくるのを待つことにしましょう。

管理栄養士 岡崎