



2025年11月お弁当献立表



月	火	水	木	金	土
11月ケーキ販売日 6日(木)・・・プレーンシフォン、抹茶シフォン 26日(水)・・・ばななばなな ※内容は変更になる場合がございます。 ご了承ください。 夕食弁当と一緒に配達させていただきます。 ご希望の場合は3日前までにお知らせください。					1 ごはん タンドリーチキン ゆで卵 ほうれん草のごま和え 田舎煮 ごぼうサラダ エネルギー 540kcal 蛋白質 22.2g 炭質量計 63.7g 食塩 2.2g
3 ごはん 鶏しそ天 ゆで卵 ほうれん草の ピーナッツ和え 五目煮豆 春雨の中華和え エネルギー 521kcal 蛋白質 18.7g 炭質量計 62.3g 食塩 1.1g	4 ごはん 鮭の塩焼き だし巻き卵 炒りおから 青菜のお浸し 煮豆 エネルギー 502kcal 蛋白質 23.6g 炭質量計 53.6g 食塩 1.6g	5 ごはん カラスカレイと野菜の フリッター 海鮮シューマイ 白菜のごま和え 春雨サラダ ゆで卵 エネルギー 562kcal 蛋白質 18.6g 炭質量計 67.6g 食塩 1.1g	6 ごはん 鯖の塩焼き だし巻き卵 チンゲン菜のナムル きんぴらごぼう マカロニサラダ エネルギー 527kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 55.9g 食塩 1.8g	7 ごはん 鶏ささみのフライ ゆで卵 かぼちゃの煮物 ピーマンの味噌炒め 青菜のお浸し エネルギー 566kcal 蛋白質 22.1g 炭質量計 68.8g 食塩 1.1g	8 ごはん 鰯の南蛮漬け ほうれん草辛子和え 高野豆腐の含め煮 マッシュサラダ 焼きなす エネルギー 530kcal 蛋白質 19.7g 炭質量計 68.4g 食塩 2.3g
10 ごはん 鯖の竜田揚げ 煮卵 マカロニサラダ なすの田楽 エネルギー 574kcal 蛋白質 21.7g 炭質量計 62.9g 食塩 1.5g	11 ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう チンゲン菜のナムル だし巻き卵 エネルギー 562kcal 蛋白質 20.2g 炭質量計 58.1g 食塩 1.8g	12 ごはん カラスカレイの マヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 海鮮シューマイ スパゲティーナポリタン 煮豆 エネルギー 576kcal 蛋白質 20.4g 炭質量計 65.1g 食塩 1.5g	13 ごはん ハンバーグ 野菜の中華和え なすの揚げびたし ひじきと大豆の煮物 ゆで卵 エネルギー 590kcal 蛋白質 19.9g 炭質量計 67.5g 食塩 2.2g	14 助六弁当	15 そばろ弁当 マカロニサラダ 里芋の煮物 青菜のお浸し エネルギー 566kcal 蛋白質 20.3g 炭質量計 77.3g 食塩 1.6g
17 ごはん エビと野菜の天ぷら がんもの煮物 ほうれん草の おかか和え エネルギー 546kcal 蛋白質 18.5g 炭質量計 67.7g 食塩 0.9g	18 ごはん 揚げ赤魚のチリソース かぼちゃサラダ 鶏と根菜の炒め煮 チンゲンサイのナムル エネルギー 584kcal 蛋白質 19.4g 炭質量計 66.1g 食塩 1.9g	19 ごはん 鶏の西京焼き 五目煮豆 春菊のごま和え コールスローサラダ サツマイモの煮物 エネルギー 555kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 68g 食塩 3g	20 ごはん さばの幽庵焼き コーンのかき揚げ さつま芋サラダ ほうれん草ごま和え 煮豆 エネルギー 534kcal 蛋白質 18.1g 炭質量計 66.3g 食塩 1.5g	21 ごはん 豚肉の香味いため えびサラダ 人参ピーナッツ和え 厚揚げの煮物 ゆで卵 エネルギー 532kcal 蛋白質 20.9g 炭質量計 58.3g 食塩 1.3g	22 ごはん 鯖の味噌煮 マカロニサラダ 焼き豆腐煮 青菜のおかか和え 南瓜のかき揚げ エネルギー 570kcal 蛋白質 20.8g 炭質量計 69.3g 食塩 1.8g
24 ごはん 豚のミルフィーユカツ 粉吹き芋 高野豆腐の煮物 出し巻き卵 エネルギー 584kcal 蛋白質 20.7g 炭質量計 65.7g 食塩 1.1g	25 ごはん すき焼き煮 胡瓜の辛子和え 煮卵 エネルギー 573kcal 蛋白質 18.9g 炭質量計 63.2g 食塩 2.7g	26 おにぎり ミニおでん 白菜のゆず風味 りんごのコンポート エネルギー 506kcal 蛋白質 26.2g 炭質量計 66g 食塩 3.3g	27 ごはん えびチリ ポテトフライ 青菜のお浸し がんもの煮物 海鮮シューマイ エネルギー 533kcal 蛋白質 19.6g 炭質量計 70.7g 食塩 2g	28 ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのバター煮 炒りおから 青菜の和え物 野菜のかき揚げ エネルギー 530kcal 蛋白質 19.5g 炭質量計 62.1g 食塩 1.4g	29 ごはん 鶏の照焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう チンゲン菜のナムル だし巻き卵 エネルギー 562kcal 蛋白質 20.4g 炭質量計 58.1g 食塩 1.8g

※食材の都合により、変更になる場合がございます。ご了承ください。

「自分以外の」

7畝程の畑でお百姓のまねごとをしている。
元はといえば栄養士の駆け出しの頃、前歴が農業改良普及員だったという施設長に「あんたの献立には一年中ほうれん草が出てくる」等々と季節外れの食材の使用を不思議がられ、旬もよくわからない自分がこんな仕事をしているというコンプレックスから始まったような？
そんなことから始めたのだから、現金収入のある生業のあるうちは、薬の力は借りない方法でと心に決め、9月からしばらくは毎週毎週虫つぶし。毎年のように私は顎関節症、夫は腰痛を発症する。きつと虫の祟りだろうと思いながら、こんな小さな子(だいこん達)によってたかって、この子たちだった私の大切な命なんだし、宅急便で大根が届くことを心待ちにしている娘もいるのだからと戦いを続ける。
夏の終わり頃、畑に近づくとなんだか普段とは違う空気感。「なんか居る…」案の定おいしそうなウリ坊が5頭。ああ、今年はさつま芋買わなきゃだな。
畑の傍のお地藏さんの祠でいつもたむろしているおっちゃんたちに愚痴をこぼすと「のりちゃんもやられたか。まあ、来年になったらワイヤーメッシュはくぐれれへんわ」と一笑。
猪といえば、もう10年くらい前になるだろうか。そろそろ収穫と思っていた頃、ものの見事に畑を荒らされ、一年分のジャガイモをパーにしたことがあった。あの時は、口惜しさと憎しみで、数日不眠となり、あの赤穂浪士のように猪をつかまえて、さらし首にし、町中を練り歩きたいと心の底から思った。
先日知ったことだが、うちの畑に入ったうり坊親子が箱わなで獲られたそうだ。やはりうり坊は柵を通り抜けてお母さんだけが捕まり、5頭の子供たちがブーブーと泣きながら箱わなの周りを何時間もくるくると歩きまわって離れなかったとの事。
慣れない手つきで生まれ子の世話をしている娘を眺めながらふと、あの5頭の子供たちはこの寒空の下でどうしているのだろうかと考えたりする。
そして、週末も私は虫をつぶし続ける。

管理栄養士 岡崎 典子

