

### ミニ知識

今日から使える!

#### 和食の日【11月24日】

日本は豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と旨味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ和食の文化があります。日本の食文化にとって重要な時期である秋に、和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて11月24日を「いい日本食」で「和食の日」としました。

### 1 (金)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1516kcal
タンパク質	57.7g
脂質	40.1g
炭水化物	246.7g
塩分	7.1g

**朝食** がんもと人参の煮物  
ほっこりじゃが芋/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** たらこのソース/洋風切干大根煮  
うまい菜のツナ和え/コリムズ/ご飯

**夕食** チキン南蛮/ひじきと高野の煮物  
白菜の和風和え/ご飯



昼食



夕食

### 2 (土)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.7g
脂質	43.5g
炭水化物	261.7g
塩分	7.3g

**朝食** 厚焼玉子/さつま芋の肉じゃが風  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 牛すじカレー/ハーブチキン  
しろ菜の人参金平

**夕食** 天ぷら/野菜天の炊合せ  
かろろの搾菜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

### 3 (日/祝)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1577kcal
タンパク質	59.0g
脂質	49.1g
炭水化物	240.0g
塩分	7.1g

**朝食** 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ソイの粕漬/茄子のそぼろかけ  
大根の生姜和え/汁物/ご飯

**夕食** 焼肉風炒め/里芋の煮物  
ほうれん草の和え物/ご飯



昼食



夕食

### 4

(月/振休)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	59.9g
脂質	43.4g
炭水化物	259.2g
塩分	7.0g

**朝食** さば照焼き/ピリ辛ごぼう  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚肉の練り味噌かけ/長ひじき煮  
さつま芋のさっぱり和え/すまし汁/ご飯

**夕食** 塩ちゃんこ鍋/餃子  
小松菜の3色和え/ご飯



昼食



夕食

### 5 (火)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	58.1g
脂質	40.2g
炭水化物	252.6g
塩分	7.4g

**朝食** 海苔だし巻き/じゃがカレー炒め煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 黒ごま豆腐のきのこあん/いわしだんご香草和え  
ソフトマカロニトマトドレ/中華スープ/ご飯

**夕食** アジの野菜マリネ添え/ロールキャベツ  
ブロッコリーの中中華和え/ご飯



昼食



夕食

### 6 (水)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	55.9g
脂質	40.7g
炭水化物	254.1g
塩分	8.9g

**朝食** 大根そぼろ/かぼちゃのいとこ煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 肉詰め天ぷら/竹の子の土佐煮  
人参しりしり/汁物/ご飯

**夕食** ちゃんぽん麺/しゅうまい  
青梗菜かサラダ/ご飯



昼食



夕食

### 7 (木)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	55.0g
脂質	49.0g
炭水化物	233.5g
塩分	5.6g

**朝食** 鮭塩焼き/炒りおから  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 親子丼/里芋の白味噌煮  
畑菜ともやしの和え物/すまし汁

**夕食** 豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ  
キャベツと揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

# 11

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2024年  
11/8(金)~11/15(金)

syokuyoku no  
aki!



### 8 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1513kcal
タンパク質	58.8g
脂質	38.4g
炭水化物	248.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食

昼食

夕食

葱だし巻き/切干大根煮汁物/ご飯/牛乳

赤魚の煮付け/甘酢はんぺん法蓮草ワママヨウ/汁物/ご飯

肉じゃが/角揚げと人参の煮物ひじきのごまサラダ/ご飯



夕食

### 9 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1615kcal
タンパク質	58.4g
脂質	45.7g
炭水化物	256.7g
塩分	7.2g



昼食

朝食

昼食

夕食

かぼちゃと生姜天の煮物かに卵ロール/汁物/ご飯/牛乳

鶏の中華風照焼き/そぼろ里芋かつの中華わか/中華スープ/ご飯

豆腐の野菜あんかけ/高菜ピーマン小松菜たまごサラダ/ご飯



夕食

### 10 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1596kcal
タンパク質	58.0g
脂質	51.9g
炭水化物	240.6g
塩分	5.6g



昼食

朝食

昼食

夕食

魚の西京焼き/筑前煮汁物/ご飯/牛乳

牛肉のチキアソース炒め/大豆の洋風煮ナバナミドレ/コンソメスープ/ご飯

豚肉と麩の煮物/白菜と蒲鉾揚げのお浸し長芋とめかぶの酢の物/ご飯



夕食

### 11 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.6g
炭水化物	241.1g
塩分	6.8g



昼食

朝食

昼食

夕食

いなり餃子の炊き合わせじゃが芋金平/汁物/ご飯/牛乳

鮭のごま醤油焼き/カレー厚揚げ畑菜の柚子かつお和え/汁物/ご飯

ジャポネ根菜バーグキャベツの卵とじ/山菜の白和え/ご飯



夕食

### 12 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1508kcal
タンパク質	60.1g
脂質	37.8g
炭水化物	247.9g
塩分	6.6g



昼食

朝食

昼食

夕食

三角とうふ天の炊き合せ里芋と鶏肉の粕煮/汁物/ご飯/牛乳

牛肉きのご炒め/春雨と木耳の煮物カリフラワーのツナ和え/すまし汁/ご飯

たらのアロヴァンス風/ほうれん草バターソーセージのさつま芋の和え/ご飯



夕食

### 13 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	58.8g
脂質	45.5g
炭水化物	246.6g
塩分	6.3g



昼食

朝食

昼食

夕食

中華風竹の子の盛付豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

ソイのレモンペッパー焼き/ハムステーキいんげんのピリリ和え/コンソメスープ/ご飯

肉団子の卵黄ソースがけ/茄子の黒酢あん青梗菜と揚げの和え物/ご飯



夕食

### 14 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.7g
炭水化物	234.1g
塩分	7.7g



昼食

朝食

昼食

夕食

グリンピース天の炊き合わせ金平ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

カレー南蛮そば/しんじょの煮物卵の花炒り(冷)/ご飯

さばの味噌煮/厚揚げのバター醤油うまい菜の野菜ドレ/すまし汁/ご飯



夕食

### 15 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク質	56.2g
脂質	35.5g
炭水化物	250.5g
塩分	7.1g



昼食

朝食

昼食

夕食

いわしのつみれ煮かぼちゃそぼろ/汁物/ご飯/牛乳

ローストチキア煮/ワカメのミートソース畑菜と煮し鶏の和え物/コンソメスープ/ご飯

豚肉の香味焼/揚げ出し豆腐カリフラワー菜種和え/ご飯



夕食



### 16 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1493kcal
タンパク質	60.9g
脂質	37.0g
炭水化物	246.3g
塩分	7.4g



昼食

朝食 えび団子の炊き合わせ  
玉じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの煮付け/茄子と練り物の炒め物  
法蓮草の中華和え/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の照り焼き/田舎煮  
刻み昆布の酢の物/ご飯



夕食

### 20 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	58.3g
脂質	40.9g
炭水化物	255.5g
塩分	5.8g



昼食

朝食 さば煮付け/大根の炒り浸し  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉と蓮根の甘辛煮/高野と海老の卵とじ  
うまい菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食 油淋鶏風/茄子の甘酢あん  
さつま芋のレンジ煮/ご飯



夕食

### 17 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1453kcal
タンパク質	55.9g
脂質	30.4g
炭水化物	253.2g
塩分	5.4g



昼食

朝食 がんもの煮物/れんこん金平  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チンジャオロースー/おふくろ豆  
キャベツの辛子味噌かけ/中華スープ/ご飯

夕食 あじの塩焼き/里芋のかにあんかけ  
しる菜と蒲鉾の和え物/ご飯



夕食

### 21 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	58.0g
脂質	41.0g
炭水化物	248.8g
塩分	7.3g



昼食

朝食 旬彩焼き/ひじき煮  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグデミソース/ジャーマンポテ  
トトマトにサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食 豆乳鍋/豚肉とごぼうの蒸し物  
オクラのマヨ和え/ご飯



夕食

### 18 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	60.9g
脂質	43.1g
炭水化物	249.6g
塩分	7.4g



昼食

朝食 鶏肉のケチャップ焼  
竹輪の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カルビ/はんぺんの和風煮  
小松菜と揚げの和え物/すまし汁/ご飯

夕食 オムレツ和風ソース/ジェノベーゼ  
かぼちゃのサラダ/ご飯



夕食

### 22 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	59.8g
脂質	41.5g
炭水化物	266.1g
塩分	7.0g



昼食

朝食 いなりの煮物/里芋の甘辛そばろ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚の煮付け/かぼちゃと枝豆の炊合せ  
わがごま風味揚げ/すまし汁/ご飯

夕食 チキンカレー  
竹輪と野菜のソテー/抹茶プリン



夕食

### 19 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	58.8g
脂質	46.9g
炭水化物	242.3g
塩分	6.4g



昼食

朝食 カレー風竹の子の煮物  
椎茸とふくら大豆/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの青葉蘇香味焼き/リゼンと野菜/ハ  
ポテツナサラダ/汁物/ご飯

夕食 ビーンズシチュー/厚揚げのソース煮込み  
ブロッコリーミルクドレ/ご飯



夕食

### 23 (土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	58.6g
脂質	55.4g
炭水化物	231.8g
塩分	5.8g



昼食

朝食 お魚だんごの炊き合せ  
ぜんまいと麩の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/筍の蒸し物  
青梗菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 さばのおろしソース/白菜の炒め煮  
豆腐のおかずのせ/ご飯



夕食



### 24 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	60.1g
脂質	49.3g
炭水化物	235.8g
塩分	5.9g



**朝食** ふきの盛付/擬製豆腐  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** さわらの梅かつお焼き/茎わかめと竹輪の煮物  
小松菜の野菜ドレ/汁物/ご飯

**夕食** 豚しゃぶ/野菜のチャップ炒め  
さつま芋のサラダ/ご飯



### 28 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	58.6g
脂質	53.5g
炭水化物	232.2g
塩分	5.9g



**朝食** 豚の生姜炒め/れんこん田舎煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 白身魚の味噌煮/茄子のトマトソース  
コールローサラダ/すまし汁/ご飯

**夕食** 鶏天のみぞれあんかけ/青梗菜の中華炒め  
かりフラワーチャップ卵/ご飯



### 25 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	59.3g
脂質	43.8g
炭水化物	251.5g
塩分	5.8g



**朝食** 厚揚げと豚肉の旨煮  
かぼちゃの炊き寄せ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ニラ饅頭のあんかけ/焼きピーマン  
しろ菜の柚子かつお和え/中華スープ/ご飯

**夕食** 鶏のソテー/オリーブオイル炒め/塩じゃこの卵とじ  
長芋と梅干し/和え/ご飯



### 29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	58.5g
脂質	48.0g
炭水化物	259.4g
塩分	7.7g



**朝食** いなり炊合せ/ひじきの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 肉豆腐/春雨の炒め煮  
かつおの青じそ風味和え/汁物/ご飯

**夕食** おでん/盛合せ(おでん)  
おさつまヨサラダ/ご飯



### 26 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	60.1g
脂質	44.2g
炭水化物	245.2g
塩分	10.1g



**朝食** アジつみれの和風煮  
枝豆がんもの盛合せ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚と大根の甘辛煮/里芋人参のバター醤油  
菜の花のお浸し/汁物/ご飯

**夕食** 海老天うどん  
刻み昆布の炒り煮/ごぼうサラダ



### 30 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	60.4g
脂質	40.0g
炭水化物	246.9g
塩分	6.8g



**朝食** 三角揚げと花がんもの煮物  
こってり里芋/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉の治部煮/ふきとあさりの蒸し物  
うまい菜と切干の和え物/すまし汁/ご飯

**夕食** アジの野菜甘酢のせ/竹輪の和風煮  
いんげん黒胡麻和え/ご飯



### 27 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	60.2g
脂質	46.4g
炭水化物	254.9g
塩分	6.7g



**朝食** 高野豆腐の炊き合わせ  
竹輪のちりめん和え/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** かにクリームコロッケ/カルボナーラ  
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** カレイの煮付け/ツナじゃが  
ほうれん草のごま和え/ご飯

