令和8年 11月 さくら夕食弁当献立表

SAKURA さくら

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日	3日	4日	5日	6日
＊豚のスタミナ炒め ＊じゃが芋の旨煮 ＊佃煮 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 457	＊とろ鯵の塩焼き 飛龍頭の煮物 レンコンの炒め煮 ＊胡瓜とみょうがの酢の物 ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 469	＊白身魚のピカタ ミニグラタン ブロッコリー炒め ＊トマトの和え物 ＊コーンマヨネーズ ＊ご飯 ＊マカロニスープ エネルギー(kcal) 454	＊鶏のピリ辛焼き つみれの煮物、若竹煮 ＊スパサラダ ＊漬け物 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 494	＊豚の生姜焼き てまり串 がんもの煮物 ＊ほうれん草の和え物 ＊鮭のほぐし身 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 495
9日	10日	11日	12日	13日
＊栗ご飯 ＊巣ごもり玉子 カニしゅうまい ＊切り干し大根の和え物 ＊フルーツ ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 434	＊豚肉の山椒焼き エリンギ炒め、さつま揚げ ＊胡瓜のゆかり和え ＊なめたけ ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 447	＊メヌケの昆布煮 油揚げの煮物 しんじょの煮物 ＊小松菜のクルミ和え ＊枝豆 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 469	＊鶏肉の磯辺焼き かぼちゃコロッケ 長芋のめんつゆ炒め ＊白菜のゆかり和え ＊佃煮 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 498	＊五目野菜の中華煮 ＊海鮮大焼売 ＊金山寺味噌 ＊ご飯 ＊にらスープ エネルギー(kcal) 474
16日	17日	18日	19日	20日
＊鯖の幽庵焼き 焼き半平 冬瓜のくず煮 ＊キャベツの青菜和え ＊金時豆 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 512	＊ピラフ ＊ロールキャベツの トマト煮 ＊カリフラワーの カルパッチョ和え ＊梅干し ＊コンソメスープ エネルギー(kcal) 434	＊おでん ＊茄子と蒸し鶏の わさび和え ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 432	＊豚肉と竹の子の 甘辛炒め ＊さつま芋サラダ ＊鮭のほぐし身 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 507	＊ソイのうまダレ焼き だし巻き玉子 枝豆豆腐の煮物 ＊玉ねぎスライス ＊漬け物 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 432
23日	24日	25日	26日	27日
＊白身魚の胡麻焼き 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ＊アスパラの和風和え ＊漬け物 ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 478	＊豚肉のケチャップ炒め ＊大根の洋風煮 ＊梅干し ＊ご飯 ＊コンソメスープ エネルギー(kcal) 511	＊鱈の包み焼き ＊枝豆とこんにゃくの ゴマドレ和え ＊佃煮 ＊ゆかりご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 469	＊カレイの煮付け ロールキャベツの煮物 ごぼうの煮物 ＊インゲンのピーナツ和え ＊フルーツ ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 467	＊豚肉の味噌焼き じゃがいもの炒め物 焼き南瓜 ＊竹輪と胡瓜の和え物 ＊黒豆 ＊ご飯 ＊吸い物 エネルギー(kcal) 460
30日				
＊深川煮 花形しんじょうの煮物 ＊さつま芋の金平 ＊なめたけ ＊ご飯 ＊味噌汁 エネルギー(kcal) 431				

≪厨房からの一言メモ≫

きのこの栄養について

秋が旬のきのこ類にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。中でも腸内環境を整える効果がある食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれていることが特徴です。
きのこの栄養を効率良く摂取するポイントとして①洗わないこと②煮物は煮汁ごと食べること
③カルシウムが豊富な食材と一緒に食べること④油と一緒に食べること⑤天日干しにすることなどがあります。
今が旬のきのこを様々な料理に加えて積極的に取り入れていきましょう！！



※ここに記載されている栄養成分表示は常食の数値です
※電子レンジ対応の容器を使用しています

＊材料の仕入れの状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください
※食中毒防止のため、お弁当は当日中にお召し上がりください