

11月献立表(夕食)

管理栄養士 松島 潔美

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                           |                                                       |                                                      |                                                |                                                            |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <div><div>1食あたり(目安)<br/>エネルギー：<br/>750 ～ 800 kcal<br/>たんぱく質：<br/>21～27 g<br/>塩分：3～4 g</div><div>土の中で滋養たっぷりにそだった根菜類や冬野菜には、食物繊維や身体を温める働きの野菜が多くあります。<br/>食物繊維は、腸の働きを良くしたり、便秘の解消に役立ちます。<br/>高血圧予防にも効果があると言われています。繊維の多い野菜をよく噛むこと。それはお口の健康にもつながります。唾液を出すことを促したり、表情も豊かにできます。</div><div>管理栄養士 松島 潔美</div></div> |                                                           |                                                       |                                                      | 1日(土)                                          | 2日(日)                                                      |                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                           |                                                       |                                                      | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきの煮物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁       | ご飯<br>鮭のムニエル野菜ソース<br>春雨と豚肉の炒め物<br>青菜とえのきの和え物<br>味噌汁        |                                                              |
| 3日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4日(火)                                                     | 5日(水)                                                 | 6日(木)                                                | 7日(金)                                          | 8日(土)                                                      | 9日(日)                                                        |
| ご飯<br>鶏むね肉の竜田揚げ<br><br>のっぺい風煮物<br>わかめの酢の物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                        | ご飯<br>かじきの味噌ソース焼き<br>塩肉じゃが<br>青菜と<br>人参の土佐和え<br>すまし汁      | ご飯<br>豚肉の<br>バーベキューソースソ焼き<br>蕪と油揚げの煮物<br>三色なます<br>味噌汁 | ご飯<br>鯖の竜田揚げ<br>切り干し大根の煮物<br>青菜の中華風和え物<br>味噌汁        | ご飯<br>ドライカレー<br>長芋の白煮<br>茄子とトマトの生姜風味<br>味噌汁    | ご飯<br>照り焼きチキン<br>ふろふき大根<br>コールスローサラダ<br>味噌汁                | ご飯<br>煮豚<br>高野豆腐と<br>野菜の煮物<br>青菜と白菜のお浸し<br>味噌汁               |
| 10日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11日(火)                                                    | 12日(水)                                                | 13日(木)                                               | 14日(金)                                         | 15日(土)                                                     | 16日(日)                                                       |
| ご飯<br>鯖のスパイシー焼き<br>鶏挽肉と<br>大根の生姜醤油煮<br>蕪ときゅうりの酢の物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>鶏肉のクリームソース煮<br>茄子と人参の煮物<br>小松菜と<br>わかめの生姜和え<br>味噌汁  | ご飯<br>かじきの菜種焼き<br>白菜と油揚げの煮びたし<br>ひじきサラダ<br>すまし汁       | ご飯<br>ごぼうハンバーグ<br>卵の花煮<br>辣白菜<br>味噌汁                 | ご飯<br>赤魚のおろし煮<br>里芋と車麴の煮物<br>キュウリの辛子酢和え<br>味噌汁 | ご飯<br>八宝菜<br>南瓜とがんも<br>の炊き合わせ<br>青菜と<br>しめじの辛子和え<br>味噌汁    | ご飯<br>鶏肉と椎茸の黒酢煮<br>ジャーマンポテト<br>春雨胡麻酢和え<br>すまし汁               |
| 17日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日(火)                                                    | 19日(水)                                                | 20日(木)                                               | 21日(金)                                         | 22日(土)                                                     | 23日(日)                                                       |
| ご飯<br>豚肉の野菜ロール<br>ひじきの煮物<br>青菜と<br>えのきの和え物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                       | ご飯<br>おでん<br>さつま芋の甘煮<br>キャベツの梅和え<br>味噌汁                   | ご飯<br>鶏肉の梅風味焼き<br>すき昆布と<br>野菜の煮物<br>ポテトサラダ<br>すまし汁    | ご飯<br>鮭のあかね焼き<br>なすと車麴の煮物<br>三色浸し<br>味噌汁             | ご飯<br>豚肉のくわ焼き<br>根菜の土佐煮<br>春雨サラダ<br>味噌汁        | ご飯<br>鯖の利休焼き<br>揚げだし豆腐<br>小松菜と<br>わかめの生姜和え<br>味噌汁          | ご飯<br>シュウマイ<br>切り干し大根の<br>胡麻味噌風味<br>きゅうりと<br>白菜の中華和え<br>すまし汁 |
| 24日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25日(火)                                                    | 26日(水)                                                | 27日(木)                                               | 28日(金)                                         | 29日(土)                                                     | 30日(日)                                                       |
| 赤飯<br>ぶりの照り焼き<br>筑前煮<br>蕪と黄菊の酢の物<br>味噌汁                                                                                                                                                                                                                                                                 | ご飯<br>豚肉の山椒焼き<br>高野豆腐の<br>野菜あんかけ<br>青菜と<br>人参の土佐和え<br>味噌汁 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>肉じゃが<br>大根のサラダ<br>味噌汁                  | ご飯<br>鶏肉と<br>茄子のオニオンソース<br>きんぴら<br>青菜と白菜のお浸し<br>すまし汁 | ご飯<br>かに玉<br>厚揚げと南瓜の煮物<br>白菜のコールスローサラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>豚肉のチンジャオロース<br>里芋の胡麻だれかけ<br>青菜と人参<br>エノキの生姜和え<br>味噌汁 | ご飯<br>かじきのフライ<br>大根と豚肉の煮物<br>かぶときゅうりの酢の物<br>味噌汁              |

○配達曜日：月曜 から 日曜日  
○利用料金：  
◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み)  
「産後のお母さん向け配食利  
1, 053円ー500 円 = 553 円

1食 553 円(税込み)

ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp



食事サービス W.Co  
キッチンかまくら

TEL 47-8341  
FAX 48-6939