

# 2024年11月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご了承ください。

		月		火		水		木		金		土		日		
										1		2		3		
朝	冬に向けたあたたかいメニューの増加 肌寒くなってくる11月は、体をあたためるスープや煮物が多く取り入れられています。これらのメニューは消化しやすく、栄養バランスも良く、入院中の患者さんの体力回復に役立ちます。11月の病院給食は、季節感を感じながら栄養をしっかりと摂ることができるよう、工夫された献立を提供してまいります。									米飯 味噌汁(大根菜・卵) 高野豆腐の含め煮 もやしとエビのごま風味炒め 牛乳		米飯 味噌汁(キャベツ・つみれ) ぶりの照り焼き チンゲン菜のソテー 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) オムレツ 白菜のタラコ和え 牛乳		
										米飯 中華スープ(はんぺん・葱) ☆銀だらの胡麻味噌漬焼き ジャーマンポテト いんげんの梅和え フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(ほうれん草・若布) 豚肉のオイスター炒め ふきの炒り煮 野菜サラダ フルーツ(バナナ)		米飯 味噌汁(畑菜・椎茸) あじの南蛮漬け 肉団子のケチャップ煮 キャベツの和風サラダ フルーツ(マンゴー)		
										米飯 味噌汁(玉葱・人参) 鶏もものさっぱり煮 ちくわ天ぷら オクラのツナ和え		米飯 味噌汁(麩・大根菜) 赤魚のムニエル こんにやく炒め 大根のおろし和え		米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 鶏とアスパラの中華炒め さつまいものバター煮 チンゲン菜のなめたけ和え		
栄養価										エネルギー 1735kcal 蛋白質 69.4g 脂質 47.9g 食塩 7.2g 炭水化物 272.8g 食物繊維 20.4g	エネルギー 1710kcal 蛋白質 65.5g 脂質 46.9g 食塩 6.3g 炭水化物 269.3g 食物繊維 17.7g	エネルギー 1711kcal 蛋白質 66.5g 脂質 36.7g 食塩 7g 炭水化物 36.7g 食物繊維 18.4g				
		4		5		6		7		8		9		10		
朝		米飯 味噌汁(しめじ・若布) 肉詰めいなり煮 なめことろろ 牛乳		米飯 味噌汁(麩・絹さや) さばと大根の煮物 オクラのおかか和え 牛乳		米飯 味噌汁(つみれ・えのき茸) ひじきの煮物 小松菜のツナ和え 牛乳		米飯 味噌汁(なす・玉葱) 松風焼き オクラの生姜和え 牛乳		米飯 味噌汁(南瓜・しろな) 納豆 白菜のなめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(なめこ・葱) オムレツ ブロッコリーの甘辛炒め 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・絹さや) 豆腐の炒め煮 小松菜と白菜の和え物 牛乳		
	昼		米飯 味噌汁(卵・うまい菜) 焼肉 豆腐しゅうまい スタップエントウのドレ和え フルーツ(パイナップル)		COCO特製カレー トッピング)ハンバーグ 春雨スープ 福神漬け フルーツ(みかん缶)		きつねそば なすの生姜煮 フルーツ(キウイ)		米飯 とん汁 ほっけのマヨ焼き いんげんのごま油炒め カリフラワーのドレ和え フルーツ(バナナ)		チャーシュー丼 清し汁(若布・絹さや) 小松菜の炒め物 大根の和風サラダ グレーゼリー		米飯 味噌汁(オクラ・はんぺん) 絹厚揚げのかにあんかけ 冬瓜とあさりの煮物 キャベツの塩こうじ漬け フルーツ(マンゴー)		米飯 味噌汁(玉葱・麩) 卵とさくらげの炒め物 中華なす もやしのナムル フルーツ(オレンジ)	
		夕		米飯 味噌汁(もやし・ほうれん草) ほきの香味焼き じゃが芋の煮物 厚揚げと白菜の酢味噌和え		米飯 味噌汁(チンゲン菜・葱) 鶏のごま照り焼き がんもの含め煮 もずく酢		米飯 味噌汁(揚げ・大根) さばの塩焼き 野菜炒め マセドアンサラダ		米飯 味噌汁(麩・とろろ昆布) 揚げ豆腐のえびあんかけ スタップエントウとあさり中華炒め もやしの梅風味		米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 赤魚の煮つけ 金平牛蒡 コールスローサラダ		米飯 味噌汁(卵・畑菜) 和風ハンバーグ 切干大根の炒め煮 菜の花の柚子みそ風味		米飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) たらのムニエル コンニャクの炒り煮 春菊のごま和え
栄養価			エネルギー 1735kcal 蛋白質 68.9g 脂質 41.4g 食塩 6.2g 炭水化物 283.7g 食物繊維 18.3g	エネルギー 1757kcal 蛋白質 62.3g 脂質 47.5g 食塩 7.4g 炭水化物 282.1g 食物繊維 17.3g	エネルギー 1735kcal 蛋白質 67.3g 脂質 55.5g 食塩 6.8g 炭水化物 255.5g 食物繊維 19.6g	エネルギー 1704kcal 蛋白質 68.2g 脂質 42g 食塩 6.4g 炭水化物 276.7g 食物繊維 19.3g	エネルギー 1728kcal 蛋白質 60.7g 脂質 48.3g 食塩 6.6g 炭水化物 276.6g 食物繊維 19.9g	エネルギー 1680kcal 蛋白質 58.9g 脂質 38.2g 食塩 7.2g 炭水化物 287.1g 食物繊維 20.8g	エネルギー 1692kcal 蛋白質 61.1g 脂質 46.9g 食塩 6.9g 炭水化物 271g 食物繊維 21g							
			11		12		13		14		15		16		17	
朝		米飯 味噌汁(大根・大根菜) あんかけ五目卵 オクラの和え物 牛乳		米飯 味噌汁(さつまいも・人参) 炒り豆腐 チンゲン菜のしらす和え 牛乳		米飯 味噌汁(牛蒡・貝割) ゆずおろし肉団子 小松菜とかにの和え物 牛乳		米飯 味噌汁(揚げ・冬瓜) 納豆 キャベツと卵の炒め物 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・畑菜) さけの塩焼き いんげんの炒め物 牛乳		米飯 味噌汁(大根・絹さや) スクランブルエッグ もやしのごまドレ和え 牛乳		米飯 味噌汁(小松菜・麩) はんぺんチーズ焼き オクラとカニカマの和え物 牛乳		
	昼		米飯 味噌汁(南瓜) ★牛肉の漬け焼き 高野豆腐の煮物 カリフラワーサラダ フルーツ(グレープフルーツ)		米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) ご当地唐揚げ(高知県) なすの焼き浸し 大根のサラダ フルーツ(パイナップル)		長崎ちゃんぽん 南瓜のバター煮 フルーツカクテル		米飯 すまし汁(青梗菜・えのき茸) ☆金目鯛の柚庵焼き ふきの金平 胡瓜の酢の物 フルーツ(オレンジ)		親子丼 味噌汁(凍豆腐・葱) シュウマイ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(バナナ)		米飯 味噌汁(じゃが芋・菜の花) 白身魚のきのこあんかけ なすのポン酢かけ 春雨サラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 かきたま汁 肉団子の酢豚風 大豆と昆布の煮物 キャベツのサラダ ビタミンゼリー	
		夕		米飯 味噌汁(しろな・揚げ) ぶりの梅煮 きのこのコンソメ 胡瓜の青じそドレ和え		米飯 味噌汁(麩・大根菜) スパニッシュオムレツ かぶのそぼろあんかけ わかめとエビのポン酢和え		米飯 中華スープ(ワカメ・人参) さばのみそ煮 豚肉のオイスター炒め 白菜のしそ実和え		米飯 味噌汁(豆腐・あさり) 豚肉のハニーマスタード焼き 玉葱とピーマンのケチャップ炒め ほうれん草磯かけ		米飯 味噌汁(白菜・つみれ) 揚げ豆腐の五目あん ポテトのコンソメ炒め 春菊のわさび醤油和え		米飯 コンソメスープ(ベーコン) チキンピカタ 納豆草のバターソテー チーズサラダ		米飯 味噌汁(牛蒡・大根菜) あじの蒲焼風 白菜の煮浸し いんげんそぼろ和え
栄養価			エネルギー 1740kcal 蛋白質 78.5g 脂質 48.4g 食塩 6.2g 炭水化物 268.9g 食物繊維 19g	エネルギー 1722kcal 蛋白質 59.2g 脂質 47.5g 食塩 6.7g 炭水化物 275.6g 食物繊維 20g	エネルギー 1726kcal 蛋白質 67.3g 脂質 50.4g 食塩 6.7g 炭水化物 266.9g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1723kcal 蛋白質 270.1g 脂質 47.3g 食塩 6.6g 炭水化物 270.1g 食物繊維 21.3g	エネルギー 1728kcal 蛋白質 76.1g 脂質 38.3g 食塩 7.1g 炭水化物 283.5g 食物繊維 20.5g	エネルギー 1719kcal 蛋白質 67.9g 脂質 45.8g 食塩 6.9g 炭水化物 272.9g 食物繊維 17.6g	エネルギー 1705kcal 蛋白質 67.4g 脂質 37.1g 食塩 7.1g 炭水化物 287g 食物繊維 21.2g							
			18		19		20		21		22		23		24	
朝		米飯 味噌汁(玉葱・オクラ) 大根えびあんかけ もやしの中華和え 牛乳		米飯 味噌汁(しろな・卵) 冷奴 ちくわとピーマンの炒め物 牛乳		米飯 味噌汁(冬瓜・畑菜) 納豆 カリフラワーのガーリックソテー 牛乳		米飯 味噌汁(はんぺん・青梗菜) いんげんの炒め煮 さばの醤油煮 牛乳		米飯 味噌汁(すりみ・なめこ) オムレツ オクラとちくわのわさび醤油 牛乳		米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 高野豆腐の煮物 小松菜ののり和え 牛乳		米飯 味噌汁(もやし・つみれ) スクランブルエッグ キャベツの炒め煮 牛乳		
	昼		米飯 味噌汁(かぶ・葱) 白身魚フライ ブロッコリーとハムのオイスター炒め タマゴサラダ フルーツ(オレンジ)		米飯 味噌汁(芋・絹さや) ★牛肉と茄子のカレー炒め いんげんのコンソメソテー 春雨サラダ フルーツ(バナナ)		みそ煮込みうどん かにシュウマイ フルーツ(余市町りんご)		米飯 味噌汁(南瓜) かき揚げ 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜の梅和え ビタミンゼリー		シーフードカレー コンソメスープ(キャベツ) ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)		米飯 味噌汁(牛蒡・人参) ほきの香味焼き なすのみそ炒め スタップ エントウのサラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 中華スープ(絹さや・かにかま) 青椒肉絲 ふるふき大根 菜の花生姜和え フルーツ(パイナップル)	
		夕		米飯 味噌汁(揚げ・しめじ) 肉じゃが ベーコンの野菜炒め 春菊のドレ和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・高野豆腐) ますの竜田焼き チンゲン菜の煮浸し 人参のじゃこ和え		米飯 味噌汁(麩・葱) 味噌汁の卵とじ煮 ピリ辛海鮮炒め 胡瓜のみそマヨ和え		米飯 味噌汁(なす・大根菜) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のバター炒め かぶと若布の酢の物		米飯 味噌汁(白菜・揚げ) たらのおろし煮 ハムと野菜のオイスター炒め カリフラワーのごま和え		米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ブルコギ風 ツナポテト 春菊とちくわのお浸し		米飯 味噌汁(麩・えのき茸) あじの塩麹焼き がんもの煮物 ごぼうサラダ
栄養価			エネルギー 1707kcal 蛋白質 59.5g 脂質 43.8g 食塩 6.9g 炭水化物 284.7g 食物繊維 21g	エネルギー 1736kcal 蛋白質 77.5g 脂質 39.7g 食塩 6.7g 炭水化物 282.2g 食物繊維 17.7g	エネルギー 1713kcal 蛋白質 68.3g 脂質 49g 食塩 6.5g 炭水化物 260.2g 食物繊維 18.5g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 58.2g 脂質 46g 食塩 6.9g 炭水化物 289.4g 食物繊維 20g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 61.8g 脂質 40g 食塩 7.2g 炭水化物 278.2g 食物繊維 17.9g	エネルギー 1719kcal 蛋白質 67.6g 脂質 44g 食塩 7.1g 炭水化物 279.3g 食物繊維 21.8g	エネルギー 1703kcal 蛋白質 65.9g 脂質 45.6g 食塩 7.3g 炭水化物 272.6g 食物繊維 20.2g							
			25		26		27		28		29		30			
朝		米飯 味噌汁(小松菜・麩) ひじきと厚揚げの煮物 オクラのおかか和え 牛乳		米飯 味噌汁(とろろ昆布・つみれ) 納豆 白菜の炒め煮 牛乳		米飯 味噌汁(かぶ・揚げ) スクランブルエッグ 青梗菜のなめ茸和え 牛乳		米飯 味噌汁(玉ねぎ・椎茸) いなり煮 とろろ芋 牛乳		米飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 五目たまご もやしのソテー 牛乳		米飯 味噌汁(卵・畑菜) はんぺんチーズ焼き いんげんごま和え 牛乳				
	昼		米飯 味噌汁(はんぺん・葱) 白身魚のきのこあんかけ もつと青梗菜のオイスター炒め ブロッコリーのフレンチドレ和え フルーツカクテル		海老ピラフ コンソメスープ(キャベツ・えのき) コーンコロッケ アスパラのソテー もやしとツナの和え物 ミートボール フルーツ盛り合わせ		五目にゆづめん 南瓜のバター煮 フルーツ(バナナ)		米飯 味噌汁(しめじ・畑菜) ポークチャップ 里芋の含め煮 小松菜のドレ和え ハスカップゼリー		米飯 味噌汁(しろな・白菜) ほっけ煮付け キャベツの炒め煮 マカロニサラダ フルーツ(マンゴー)		米飯 味噌汁(キャベツ・麩) 麻婆豆腐 帆立とブロッコリーのソテー 菜の花のかにかま和え フルーツ(パイナップル)			
		夕		米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキンのガーリックマヨパン粉焼 ビーフンのそぼろ炒め 煮豆		米飯 味噌汁(麩・うまい菜) さわらの幽庵焼き 大根とあさりの煮物 しろなの辛子和え		米飯 味噌汁(豆腐・貝割れ) 牛肉の野菜炒め 蒸しシュウマイ 胡瓜のごま酢和え		米飯 味噌汁(いんげん・人参) 赤魚の葉味だれ 春雨の炒り煮 もずく酢		米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) 鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し		米飯 すまし汁(若布・えのき茸) ほきの味噌焼き こんにやく炒り かぼちゃサラダ		
栄養価			エネルギー 1708kcal 蛋白質 71.1g 脂質 36.1g 食塩 6.8g 炭水化物 291.1g 食物繊維 21.5g	エネルギー 1698kcal 蛋白質 67.8g 脂質 38.5g 食塩 7g 炭水化物 284.8g 食物繊維 21.4g	エネルギー 1720kcal 蛋白質 59g 脂質 51.5g 食塩 6.2g 炭水化物 265.9g 食物繊維 17g	エネルギー 1715kcal 蛋白質 65.5g 脂質 38.2g 食塩 6.5g 炭水化物 289.2g 食物繊維 16.7g	エネルギー 1718kcal 蛋白質 64.9g 脂質 44.5g 食塩 7.2g 炭水化物 278.7g 食物繊維 19.1g	エネルギー 1691kcal 蛋白質 69.2g 脂質 41.2g 食塩 7g 炭水化物 272.3g 食物繊維 19.6g								