

厨房だよ！おぎくぼ紫苑

2025年11月

	11月1日(土)	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)	11月10日(月)
今日は何の日	周年祭		文化の日							
朝食	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、もやし） 里芋の旨煮 のり佃煮	パン（こしあん、白あん） 大豆のスープ カリフラワーの炒め物 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（白菜、えのき） かぶと蒔の煮物 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ニラ） 信田巻煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（じゃがいも、葉ねぎ） チンゲン菜の炒め物 たいみそ	米飯160 g 味噌汁（大根葉、玉ねぎ） 大根のこってり煮 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（里芋、しいたけ） がんとどきの煮物 ゆずみそ	鮭の塩昆布雑炊 肉じゃが ヨーグルト	食パン ブルーベリージャム 野菜スープ オムレツ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（カブ、葉大根） 白菜の煮物ホタテ風味 たいみそ
栄養価	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.9g 炭水化物 75.7g 食塩 1.3g	エネルギー 444kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14g 炭水化物 64.6g 食塩 1.8g	エネルギー 341kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.6g 炭水化物 71.1g 食塩 1.8g	エネルギー 370kcal エネルギー 364kcal 脂質 4.6g 脂質 4g 食塩 2.3g 食塩 1.8g	エネルギー 403kcal 蛋白質 9.1g 脂質 8.9g 炭水化物 66.4g 食塩 1.3g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.5g 炭水化物 68.4g 食塩 1.4g	エネルギー 442kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.2g 炭水化物 70.4g 食塩 1.1g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.5g 炭水化物 68.4g 食塩 1.4g	エネルギー 442kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.2g 炭水化物 70.4g 食塩 1.1g	エネルギー 355kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.5g 炭水化物 54g 食塩 2.2g
昼食	クロワッサンとレズンロール 豚こまポトフ 紅茶ゼリー 	栗ときのこの炊込み御飯 麴のすまし汁 赤魚の味噌漬け焼き 小松菜とかにかまの和え物 オレンジ	米飯160 g 味噌汁（南瓜、ねぎ） チキンソテー（たまねぎソース） いんげんとハムのサラダ 黒蜜ゼリー	米飯160 g あさりの味噌汁（アサリ、みつば） 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの和え物 アロエヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（人参、麴） 豚肉の塩ダレ炒め はんぺんのオーロラソース和え ごま豆腐	米飯160 g そうめんすまし汁 鰯の蒸しみそかけ 冬瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	わかめごはん 味噌汁（ほうれん草、しめじ） 豚肉のチャプチェ 焼きなすの香味ダレ きゅうりとかぶの甘酢漬け	米飯160 g 香味野菜スープ 白身魚のチリソース 小松菜の中華サラダ 牛乳ゼリー	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、豆腐） 肉野菜炒め ごぼう土佐煮 春雨の酢の物	かき揚げうどん 里芋まんじゅう 春菊と鶏ムネ肉の磯辺和え
栄養価	エネルギー 281kcal 蛋白質 9.8g 脂質 8g 炭水化物 42.7g 食塩 1.1g	エネルギー 436kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.5g 炭水化物 75.3g 食塩 2.6g	エネルギー 522kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.6g 炭水化物 86.6g 食塩 2.2g	エネルギー 522kcal エネルギー 646kcal 脂質 11.6g 脂質 24.1g 食塩 2.1g 食塩 2.4g	エネルギー 510kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.7g 炭水化物 71.8g 食塩 2.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.3g 炭水化物 75.3g 食塩 2.8g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.3g 炭水化物 80.5g 食塩 1.6g	エネルギー 501kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.3g 炭水化物 75.3g 食塩 2.8g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.3g 炭水化物 80.5g 食塩 1.6g	エネルギー 555kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.5g 炭水化物 81.1g 食塩 1.9g
おやつ		ロールケーキ 苺	和菓子 秋桜の花	カスタードケーキ	白こしあん饅頭	マロンクリームワッフル	蒸しケーキ苺	リングドーナツ 黒糖ロールケーキ	雪の宿 小豆パイ	生クリームワッフル
夕食	海の幸カレーライス ピーチムース 	米飯160 g 味噌汁（豆腐、みつば） 千草焼き 春雨サラダ しその実漬け	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、わかめ） メバルの煮付け スパゲティーサラダ つぼ漬け	米飯160 g 白菜のコンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ マンゴー缶	米飯160 g 豚汁 サケの塩麹焼き 里芋の煮ころがし 昆布佃煮	麦ご飯 味噌汁（カブ、なめこ） 豆腐の海老あんかけ キャベツとハムのサラダ 金時豆	米飯160 g 味噌汁（チンゲン菜、厚揚げ） 鶏肉と白菜の煮物 大根サラダ 高菜炒め	米飯160 g 芋っこのお吸いもん サバの生姜煮 チンゲン菜の和え物 赤かっぱ漬け	ハヤシライス パンプキンサラダ みかん缶	米飯160 g コンソメスープ タラのムニエルバター醤油 スパゲティーサラダ 洋梨缶
栄養価	エネルギー 481kcal 蛋白質 17.7g 脂質 8.5g 炭水化物 79.2g 食塩 3g	エネルギー 480kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.5g 炭水化物 70.5g 食塩 2.4g	エネルギー 481kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.3g 炭水化物 73.4g 食塩 2.6g	エネルギー 508kcal エネルギー 490kcal 脂質 12.5g 脂質 5.5g 食塩 1.8g 食塩 2.6g	エネルギー 436kcal 蛋白質 22.7g 脂質 4.6g 炭水化物 74.9g 食塩 2.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.2g 炭水化物 67.3g 食塩 1.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.7g 炭水化物 68.1g 食塩 2g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.2g 炭水化物 67.3g 食塩 1.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.7g 炭水化物 68.1g 食塩 2g	エネルギー 636kcal 蛋白質 13.8g 脂質 24.5g 炭水化物 86g 食塩 2.5g
合計	エネルギー 1146kcal 蛋白質 37.3g 脂質 19.4g 炭水化物 197.6g 食塩 5.4g	エネルギー 1360kcal 蛋白質 55.7g 脂質 31g 炭水化物 210.4g 食塩 6.8g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 51g 脂質 21.5g 炭水化物 231.1g 食塩 6.6g	エネルギー 1400kcal エネルギー 1500kcal 脂質 28.7g 脂質 33.6g 食塩 6.2g 食塩 6.8g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 56.2g 脂質 25.2g 炭水化物 213.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 55.2g 脂質 30g 炭水化物 211g 食塩 6g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.2g 炭水化物 219g 食塩 4.7g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 55.2g 脂質 30g 炭水化物 211g 食塩 6g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.2g 炭水化物 219g 食塩 4.7g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 53.4g 脂質 46.5g 炭水化物 221.1g 食塩 6.6g

～3日は文化の日です～



※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

文化の日は「自由と平和を愛し、文化をすすめること」として、毎年11月3日に制定されている国民の休日です。昭和21(1946)年に新憲法が公布されたことを記念に定められ、昭和23(1948)年に制定されました。文化の日は、「晴の特異日」でもあり、「特定の天気がその前後の日と比較して高い確率として現れる日」のことを一般的に差し、晴の特異日はその前後の日と比べると高確率で晴やすい日です。特異日に明確な定義はありませんが、東京では1月16日、3月14日、6月1日、11月3日の年4回が晴の特異日です。





厨房だより

おぎくぼ紫苑

2025年11月

	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)
今日は何の日										ホーム喫茶1.2階
朝食	米飯160 g 味噌汁（わかめ、たまねぎ） アサリの炒り煮 梅びしお	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ニラ） 豆腐きのこ炒め のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（ほうれん草、えのき） 里芋のそぼろ煮 たいみそ	きのこ雑炊 厚揚げの含め煮 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（里芋、葉大根） 厚焼き玉子 ゆずみそ	パン(クリーム、チョコ) 野菜スープ ジャーマンポテト ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（油揚げ、カブ） 大根の含め煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（小松菜、しいたけ） がんと野菜のオイスター炒め たいみそ	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、えのき） 白菜の煮物ホタテ風味 梅びしお	トトリゾット ほうれん草ソーテ ヨーグルト
栄養価	エネルギー 351kcal 蛋白質 12.2g 脂質 3.3g 炭水化物 65.9g 食塩 2.2g	エネルギー 387kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6.7g 炭水化物 65.3g 食塩 1.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 12.4g 脂質 3.5g 炭水化物 82g 食塩 1.6g	エネルギー 355kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.9g 炭水化物 52.2g 食塩 1.2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.5g 炭水化物 72g 食塩 2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.9g 炭水化物 63.5g 食塩 1.8g	エネルギー 352kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.9g 炭水化物 69.5g 食塩 1.4g	エネルギー 389kcal 蛋白質 11.3g 脂質 6.7g 炭水化物 69.7g 食塩 1.7g	エネルギー 314kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1g 炭水化物 65.6g 食塩 1.7g	エネルギー 318kcal 蛋白質 12g 脂質 7.9g 炭水化物 50.1g 食塩 1.3g
昼食	メロパンと黒糖ロール コーンポタージュ デミグラスハンバーグ ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	米飯160 g 味噌汁（人参、チンゲン菜） メバルの煮付け さつま揚げのピリ辛炒め きゅうりのナメタケ和え	ピラフ ロールキャベツ風トマト煮込み ブロッコリーの炒め風味サラダ コーヒーゼリー	米飯160 g 麴のすまし汁 メンチカツ チンゲン菜辛子酢味噌和え 豆乳プリン	米飯160 g 豆腐の和風スープ サケの西京焼き 焼きなす 小松菜の胡麻和え	中華丼 わんたんスープ ぶどうゼリー	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、ほうれん草） ブリの照り焼き ごぼうしぐれ煮 りんごヨーグルト	米飯160 g そうめんすまし汁 松風焼き さつまいも甘煮 ほうれん草とちくわの磯辺和え	キーマカレー コンソメスープ ツナときゅうりサラダ 紅茶ゼリー	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ニラ） チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え いちごムース
栄養価	エネルギー 694kcal 蛋白質 28g 脂質 25.3g 炭水化物 88.5g 食塩 2.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 23.7g 脂質 6.9g 炭水化物 73g 食塩 3.2g	エネルギー 499kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.9g 炭水化物 79.2g 食塩 2.8g	エネルギー 641kcal 蛋白質 17.5g 脂質 18.8g 炭水化物 97.5g 食塩 2.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 26.3g 脂質 6.6g 炭水化物 66.2g 食塩 2.2g	エネルギー 448kcal 蛋白質 18.4g 脂質 5.2g 炭水化物 80.5g 食塩 1.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.7g 炭水化物 82.3g 食塩 2.2g	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.9g 脂質 10.2g 炭水化物 100.7g 食塩 1.7g	エネルギー 574kcal 蛋白質 19.8g 脂質 18.6g 炭水化物 79.9g 食塩 1.8g	エネルギー 510kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.2g 炭水化物 86g 食塩 2.3g
おやつ	原宿ドッグ	焼きドーナツ カエデの実	ムースシュー	もみじ饅頭	和菓子 秋の姫リング	お楽しみに	チョコパイ	今川焼	羊羹カステラ ロールケーキ	レアチーズケーキ
夕食	米飯160 g 中華スープ チンジャオロウスー もやし中華サラダ 高菜炒め	麦ご飯 具沢山味噌汁 鶏照り焼き 南瓜の含め煮 金時豆	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、葉ねぎ） カニカマ入り卵焼き インゲンとコーンのサラダ しその実漬け	米飯160 g 味噌汁（かぶ、しいたけ） シルバーの酒蒸し ほうれん草ピーナツ和え 昆布佃煮	米飯160 g 味噌汁（もやし、にら） 鶏肉の梅ダレかけ はんぺんのわさびマヨ和え きゅうり漬け	麦ご飯 味噌汁（さつまいも、しめじ） 豚肉のポン酢炒め とろろとめかぶの和え物 高菜炒め	米飯160 g あさりの味噌汁（アサリ、ねぎ） 鶏団子の煮物 ブロッコリーとカニかまの和え物 さくら漬け	米飯160 g 中華スープ 厚揚げとエビのチリソース ハムともやしの中華和え 黄桃缶	麦ご飯 カブと生姜のスープ 白身魚のゴマ味噌焼き チンゲン菜おかか和え ひきわり納豆	わかめごはん 味噌汁（なす、麴） 豚のすき煮 大根ゆかり和え 赤かっぱ漬け
栄養価	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.9g 脂質 14.3g 炭水化物 64.4g 食塩 1.9g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.4g 脂質 5.9g 炭水化物 86.6g 食塩 1.9g	エネルギー 450kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.3g 炭水化物 73.1g 食塩 2.4g	エネルギー 477kcal 蛋白質 22.2g 脂質 7.2g 炭水化物 71.2g 食塩 2.3g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.4g 炭水化物 70.1g 食塩 2.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.7g 炭水化物 78.9g 食塩 1.7g	エネルギー 464kcal 蛋白質 20.6g 脂質 10.3g 炭水化物 70g 食塩 3.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.1g 炭水化物 73.7g 食塩 1.3g	エネルギー 461kcal 蛋白質 25.1g 脂質 11.2g 炭水化物 62.9g 食塩 2.2g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.9g 炭水化物 73.1g 食塩 2.6g
合計	エネルギー 1547kcal 蛋白質 62.1g 脂質 42.9g 炭水化物 218.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 58.2g 脂質 19.5g 炭水化物 224.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 47.9g 脂質 24.7g 炭水化物 234.3g 食塩 6.8g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 55g 脂質 34.9g 炭水化物 220.9g 食塩 5.7g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 61.6g 脂質 22.5g 炭水化物 208.3g 食塩 6.6g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 51.7g 脂質 28.8g 炭水化物 222.9g 食塩 5.2g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 56.2g 脂質 30.9g 炭水化物 221.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 54.9g 脂質 27g 炭水化物 244.1g 食塩 4.7g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 53.8g 脂質 30.8g 炭水化物 208.4g 食塩 5.7g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 46.3g 脂質 30g 炭水化物 209.2g 食塩 6.2g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～11月11日は何の日??～



11月11日は、記念日がたくさんあります。ポッキーの日（お菓子の形から）、たくあんの日（たくあんが並ぶ様子から）、ネイルの日（爪の英語表記「NAIL」の中に数字の1が4つあるように見えることから）、きりたんぽの日（きりたんぽを立てて焼いている様子から）など60個以上の記念日が日本記念日協会に登録されています。11月11日以外にも 8月8日、10月10日も記念日が多い日だそうです。





厨房だよ

おぎくぼ紫苑

2025 年 11 月



	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
今日は何の日			勤労感謝の日	和食の日			ホーム喫茶3階			
朝食	米飯160 g 味噌汁（もやし、しめじ） かぶと落の煮物のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（白菜、しめじ） チンゲン菜のオイスター炒め 梅びしお	食パン りんごジャム じゃが芋とベーコンのスープ スクランブルエッグ ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（もやし、チンゲンサイ） 野菜と海老の中華煮 ゆずみそ	米飯160 g 味噌汁（なめこ、ねぎ） がんもどきの煮物のり佃煮	青菜粥 里芋の旨煮 ヨーグルト	米飯160 g 味噌汁（たまねぎ、じゃが芋） 豆腐きのこ炒め たいみそ	米飯160 g 味噌汁（大根、葉だいこん） 白菜の煮物ホタテ風味 のり佃煮	米飯160 g 味噌汁（カブ、チンゲンサイ） いんげんとナスのピリ辛炒め 梅びしお	パン（こしあん、白あん） ミネストローネ じゃが芋とウインナーの炒め物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 331kcal 蛋白質 9g 脂質 1.9g 炭水化物 66.2g 食塩 1.5g	エネルギー 347kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.5g 炭水化物 66g 食塩 1.8g	エネルギー 369kcal 蛋白質 14g 脂質 8.5g 炭水化物 59.5g 食塩 2.2g	エネルギー 361kcal 蛋白質 14.7g 脂質 2.2g 炭水化物 69g 食塩 1.5g	エネルギー 357kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.5g 炭水化物 65.4g 食塩 1.4g	エネルギー 321kcal 蛋白質 10g 脂質 1.3g 炭水化物 65.9g 食塩 1.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.3g 脂質 6.8g 炭水化物 73g 食塩 1.3g	エネルギー 319kcal 蛋白質 9.6g 脂質 1g 炭水化物 63.4g 食塩 1.5g	エネルギー 399kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.9g 炭水化物 66.2g 食塩 1.5g	エネルギー 468kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.9g 炭水化物 78.3g 食塩 1.6g
昼食	サンドイッチ（卵・ジャム） えびクリームシチュー カレーマカロニサラダ フルーツポンチ	しょうゆラーメン 蒸し餃子 マンゴープリン	豚丼 味噌汁（里芋、しいたけ） 南瓜のいとこ煮 みかん缶	サンマと秋の味覚のちらし寿司 麩のすまし汁 小松菜のとろろ和え ようかん	米飯160 g 味噌汁（はんぺん、みつば） 鮭のちゃんちゃん焼き 切干し煮 オクラと小エビの和え物	米飯160 g 味噌汁（南瓜、しめじ） アジフライ もやしとホウレン草の生姜和え パインムース	鶏めし（愛知） 味噌おでん（愛知） 小松菜の胡麻和え 抹茶ババロア	ピラフ クラムチャウダー チキングリル（きのこソース） ひじきの5品目サラダ コーヒーゼリー	米飯160 g かきたま汁 赤魚の粕漬け焼き 里芋のゆず味噌かけ 杓苳草と鶏ムネ肉の和え	米飯160 g 味噌汁（麩、ねぎ） 鶏つくねの照り焼き きゅうりともやしの梅和え りんご缶
栄養価	エネルギー 600kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.6g 炭水化物 78.4g 食塩 2.9g	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.3g 炭水化物 66.5g 食塩 3.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.7g 炭水化物 91.3g 食塩 1.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 18g 脂質 12.9g 炭水化物 86.6g 食塩 2.5g	エネルギー 530kcal 蛋白質 29.6g 脂質 9g 炭水化物 80.5g 食塩 2.9g	エネルギー 589kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.8g 炭水化物 91.4g 食塩 2.3g	エネルギー 544kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.7g 炭水化物 85.8g 食塩 2.2g	エネルギー 676kcal 蛋白質 31.2g 脂質 21g 炭水化物 91.5g 食塩 2.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 27.7g 脂質 5.9g 炭水化物 72g 食塩 2.4g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.2g 炭水化物 79.5g 食塩 2g
おやつ	しっとりどら焼き	和菓子 お芋の収穫	和菓子 山紅葉	オレンジケーキ	さつま芋饅頭	肉まん	いちごムース	ホットケーキ	バナナオムレット	味しらべ 塩ようかん
夕食	米飯160 g 豆腐の味噌汁（豆腐、葉ねぎ） 鶏肉の塩麴焼き キャベツのポン酢和え 金時豆	米飯160 g 麩のすまし汁 サバのおろし煮 はんぺんのオーロラソース和え 昆布佃煮	米飯160 g あさりの味噌汁（アサリ、葉ねぎ） 豆腐のなめこあんかけ ちくわとキャベツの梅マヨ和え きゅうり漬け	米飯160 g けんちん汁 鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草のピーナツ和え しその実漬け	米飯160 g 味噌汁（わかめ、じゃがいも） 豚ニラ炒め 春雨ごま酢和え 高菜炒め	米飯160 g コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ 洋梨缶	麦ご飯 味噌汁（チンゲン菜、ネギ） 黒ムツの煮付け 焼きなすのごまポン酢ダレ たくあん漬け	米飯160 g 味噌汁（ねぎ、はんぺん） 高野豆腐の卵とじ ツナとわかめのサラダ きゅうり漬け	ビーンズカレーライス キャロットラペ みかん缶	米飯160 g 味噌汁（さつま芋、しめじ） 豚肉の塩ダレ炒め カブの甘酢漬け 金時豆
栄養価	エネルギー 434kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.2g 炭水化物 75.2g 食塩 2.4g	エネルギー 654kcal 蛋白質 22.3g 脂質 26.2g 炭水化物 69.9g 食塩 1.8g	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.1g 炭水化物 70.2g 食塩 2.8g	エネルギー 430kcal 蛋白質 21.2g 脂質 5.9g 炭水化物 73.6g 食塩 2.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 21.4g 脂質 10.1g 炭水化物 77.6g 食塩 2.5g	エネルギー 446kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.3g 炭水化物 74.9g 食塩 1.5g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.7g 炭水化物 65.1g 食塩 1.9g	エネルギー 437kcal 蛋白質 16.1g 脂質 8.4g 炭水化物 71.7g 食塩 2.8g	エネルギー 566kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.7g 炭水化物 91.2g 食塩 3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.4g 炭水化物 82.5g 食塩 1.8g
合計	エネルギー 1365kcal 蛋白質 55.7g 脂質 27.7g 炭水化物 219.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 51.6g 脂質 42g 炭水化物 202.4g 食塩 6.7g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 56g 脂質 29.3g 炭水化物 221g 食塩 6.7g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 53.9g 脂質 21g 炭水化物 229.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 60.7g 脂質 23.6g 炭水化物 223.5g 食塩 6.8g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 48g 脂質 24.4g 炭水化物 232.2g 食塩 5.4g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 54.7g 脂質 30.2g 炭水化物 223.9g 食塩 5.4g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.9g 脂質 30.4g 炭水化物 226.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 54g 脂質 29.5g 炭水化物 229.4g 食塩 6.9g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 57.6g 脂質 30.5g 炭水化物 240.3g 食塩 5.4g

※都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

～27日は愛知県民の日です～



27日は愛知県の設立を記念する日です。明治5(1872)年11月27日に当時の愛知県(改称前は名古屋県)と額田県が合併し、現在の「愛知県」が誕生しました。令和4(2022)年に県政150周年を迎えたことを契機として11月27日を「愛知県民の日」とする条例を定めました。

県民の日を含む毎年11月21日～27日を「あいちウィーク」とし、愛知県だけでなく、市町村や民間事業者により様々な取組がおこなわれているようです。

