



予定献立表



		11月1日 (金)	11月2日 (土)
朝食		御飯 ウィナーソー 白菜と青菜のおかか和え ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 小松菜の錦糸和え あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) カルシウム牛乳
昼食		御飯 銀だら照り焼き 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ(りんご) みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩)	御飯 チキンのカレー かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コーンポタージュスープ
おやつ		おまんじゅう	きなこパンケーキ
夕食		御飯 鶏肉と葱の塩炒め 里芋の煮っころがし きゅうりの生姜醤油和え フルーツ缶(白桃)	御飯 黒豆の幽庵焼き なすの肉味噌かけ 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(ミックス)
栄養価		エネルギー 1582kcal タンパク質 61.2g 塩分 7g	エネルギー 1556kcal タンパク質 61.6g 塩分 7.2g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ) みそ汁(かぶ・かぶ葉) カルシウム牛乳	黒糖ロール(マーガリン) 肉団子と白菜のスープ煮 フルーツ缶(りんご) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 しろなお浸し うめびしお みそ汁(里芋・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 焼き豆腐の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 おみそ汁 わかめのなめたけ和え のり佃煮 みそ汁(かぶ・貝割) カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	御飯 あじの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 フライ二種盛り いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・わかめ)	御飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュルーム)	御飯 ポークカレー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)	御飯 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)	御飯 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)
おやつ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー	★すまいるデザート★	どらやき
夕食	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ぜんまい煮 浅漬け(白菜) フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉としめじのオリーブソース炒め 冬瓜のくずあんかけ 香の物(つぼ漬け) フルーツ(キウイ)	御飯 さばの山椒焼き 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイのねぎ醤油焼き かぶの信田煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ(パイナップル)	御飯 ミートローフ ポトフ ピクルス フルーツ(キウイ)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 里芋の味噌煮 香の物(桜だいこん) フルーツ(りんご)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し きゅうりの酢の物 フルーツ缶(マンゴー)
栄養価	エネルギー 1450kcal	エネルギー 1675kcal	エネルギー 1518kcal	エネルギー 1519kcal	エネルギー 1493kcal	エネルギー 1550kcal	エネルギー 1613kcal
	タンパク質 61g	タンパク質 58.9g	タンパク質 57.7g	タンパク質 62g	タンパク質 53.9g	タンパク質 59.2g	タンパク質 57.1g
	塩分 7g	塩分 6.9g	塩分 6.6g	塩分 7.1g	塩分 7g	塩分 7.3g	塩分 6.5g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	11月10日 (日)	11月11日 (月)	11月12日 (火)	11月13日 (水)	11月14日 (木)	11月15日 (金)	11月16日 (土)
朝食	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 大根の甘辛煮 浅漬(白菜) みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳	チョコパン 野菜つみれのコンソメ煮 キャベツのサラダ フルーツ(パイン) カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 和風ミートボール チンゲン菜の磯和え ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草とほたての和え物 のり佃煮 みそ汁(かぶ・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・うずまき麩) カルシウム牛乳
昼食	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリー中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 赤魚の七味焼き 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁
おやつ	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ
夕食	御飯 ほっけの漬け焼き しろなの煮浸し かたろりの和風サラダ フルーツ(パイン)	御飯 豚肉と野菜の卵炒め 里芋の煮ころがし 香の物(しば漬) フルーツ(キウイ)	御飯 あじのねぎ塩焼き かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 人参サラダ フルーツ(パイン)	御飯 白身魚の生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろがけ 昆布豆 フルーツ缶(ミックス)	御飯 7/11二種盛り 豚肉と大根のオイスター煮 香の物(赤しその実漬) フルーツ缶(りんご)	御飯 さばのみそ焼き 白菜と鶏肉の旨煮 きゃらぶき フルーツ(パイン)
栄養価	エネルギー 1544kcal	エネルギー 1458kcal	エネルギー 1476kcal	エネルギー 1529kcal	エネルギー 1431kcal	エネルギー 1536kcal	エネルギー 1544kcal
	タンパク質 59.9 g	タンパク質 63.6 g	タンパク質 59.7 g	タンパク質 65.6 g	タンパク質 64.6 g	タンパク質 59.7 g	タンパク質 72.2 g
	塩分 7.6 g	塩分 6.9 g	塩分 7 g	塩分 9 g	塩分 6.2 g	塩分 7.5 g	塩分 7.6 g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまドレッシング和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	バターロール(マーガリン) チキンオムレツ キャベツとツナのサラダ フルーツ缶(白桃) カルシウム牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	御飯 ウイナーソテー ほうれん草のごま和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 チゲン菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳
昼食	御飯 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 松風焼き チゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のオムレツ焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピリナッツ和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)	御飯 豚肉のオムレツ炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・ワカメ)	御飯 しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)
おやつ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン	野菜ゼリー	おせんべい	ぶどうゼリー
夕食	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの香味焼き つみれと冬瓜の煮物 香の物(桜だいこん) フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のポン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 かれの揚げ浸し 五目おから 香の物(つぼ漬け) フルーツ(キウイ)	御飯 ビーフステーキ いんげんとベーコンの炒め物 ピクルス フルーツ(パイナップル)	御飯 ハールの山椒煮 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 中華風沢庵 フルーツ(オレンジ)
栄養価	エネルギー 1539kcal	エネルギー 1452kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1511kcal	エネルギー 1571kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1535kcal
	タンパク質 58g	タンパク質 66.6g	タンパク質 65.1g	タンパク質 64g	タンパク質 62.2g	タンパク質 58.2g	タンパク質 55.4g
	塩分 6.8g	塩分 7g	塩分 6.3g	塩分 7.3g	塩分 8.2g	塩分 7.1g	塩分 6.2g

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。



予定献立表



	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
朝食	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し 甘酢漬け みそ汁(かぶ・貝割) カルシウム牛乳	御飯 大根のそぼろ煮 チンゲン菜とかにかまの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・長葱) カルシウム牛乳	クリームパン 野菜のミートソース煮 白菜サラダ フルーツ缶(マンゴー) フルーツ缶(マンゴー) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ マカロニサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) カルシウム牛乳	御飯 ピーマンとベークコンのソテー ほうれん草とツナの和え物 昆布豆 みそ汁(おつゆ麩・ワカメ) カルシウム牛乳	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) カルシウム牛乳	
	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かまぼこ)	御飯 チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)	御飯 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸物(豆腐・貝割)	御飯 豚肉入りにら玉 チャブチ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)	
	おやつ	シュークリーム	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう
	夕食	御飯 さばの塩麹焼き ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	御飯 スパニッシュオムレツ 冬瓜とえびのコンソメ煮 香の物(赤しその実漬け) フルーツ缶(白桃)	御飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお浸し フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらのごま醤油焼き 豚肉とじゃが芋の煮物 もずく酢 フルーツ(りんご)	御飯 チキンカツ 冬瓜のくず煮 香の物(青しその実漬け) フルーツ缶(みかん)	御飯 黄金かれいの焼き浸し さつま芋と昆布の煮物 きゅうりの生姜醤油和え フルーツ(キウイ)
		エネルギー 1442kcal	エネルギー 1497kcal	エネルギー 1561kcal	エネルギー 1503kcal	エネルギー 1496kcal	エネルギー 1443kcal	エネルギー 1543kcal
タンパク質 61.1g		タンパク質 64.5g	タンパク質 59.1g	タンパク質 62.4g	タンパク質 56.3g	タンパク質 54.7g	タンパク質 60.2g	
	塩分 7.4g	塩分 7.2g	塩分 5.9g	塩分 6.5g	塩分 6.5g	塩分 6.8g	塩分 7.1g	

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。