

	11月1日 日曜日	11月2日 月曜日	11月3日 火曜日	11月4日 水曜日	11月5日 木曜日	11月6日 金曜日	11月7日 土曜日
朝 食	ご飯 コンソメスープ オムレツ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜炒め物 卵の花 牛乳	黒糖食パン ミネストローネ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 白菜のゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 鯛つみれの煮物 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳
昼 食	ご飯 のっぺい汁 ほっけの塩焼き かぶのくず煮 胡瓜とわかめの酢の物	焼きうどん 中華スープ 揚げ茄子 オレンジ	《郷土料理★徳島県》 そば米雑炊 若鶏の照り焼き けんちゃん煮 柿	ハヤシライス コンソメスープ 海藻サラダ りんご	ご飯 わかめスープ 豚肉生姜焼き 南瓜の煮物 きゅうりの胡麻和え	ご飯 赤だし 鱈の漬け焼き 庄内麩とキャベツの炒め物 ごぼうサラダ	生姜ご飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き ぜんまいの煮物 白菜ポン酢
おやつ	ケーキバイキング	エクレア	桃山	ココアワッフル	吹雪饅頭	りんごのコンポート	ロールケーキ(コーヒー)
夕 食	ご飯 中華スープ 冬瓜と豚肉の白湯炒め煮 大根サラダ フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 筑前煮 金平ごぼう いんげんのマヨ和え	ゆかりご飯 味噌汁 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 なすとしめじの生姜サラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の葱ソース 青菜の白和え フルーツ	ご飯 清汁 鱈の塩焼き ピーマンとしらすの炒め物 大根の青じそ和え	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 チンゲン菜の炒め物 バナナ	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め 五目煮 フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 50.4 g 脂質 48.7 g 塩分 5.3 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 54.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1754 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 50.5 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 45.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 40.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1639 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 42.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 36.5 g 塩分 9.0 g
	11月8日 日曜日	11月9日 月曜日	11月10日 火曜日	11月11日 水曜日	11月12日 木曜日	11月13日 金曜日	11月14日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 ツナポテト もやしのサラダ 牛乳	卵雑炊 清汁 まぐろ佃煮・ちりめん山椒・梅干し 高野豆腐の味噌炒め 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜とつみれの煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	胚芽食パン ポトフ いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 出し巻き玉子 白菜のお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の醤油和え 牛乳
昼 食	ご飯 清汁 鯉の味噌焼き 大豆と昆布の煮物 マカロニサラダ	塩ラーメン 春巻き&焼売 ナムル	《季節の変わりご飯》 里芋ご飯 清汁 タラの香り揚げ 海老ともやしの炒め物 ごぼうと水菜のおろし醤油	ご飯 中華スープ 回鍋肉 卵豆腐野菜あんかけ 華風和え	ご飯 清汁 メバルの煮付け じゃが芋の炒め物 ほうれん草の胡麻和え	炊き込みご飯 味噌汁 鱈の漬け焼き オクラの土佐煮 かぶの浅漬け	ご飯 卵スープ 鶏の唐揚げ 根菜の炊き合わせ ポテトサラダ
おやつ	今川焼き	クリームブッセ	ぶどうゼリー	かぼちゃプリン	アイスクリーム	チョコパン	シュークリーム
夕 食	ご飯 わかめスープ 酢豚 大学芋 ブロッコリーの梅しそ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜巾着の煮物 青菜の辛子和え	菜飯 味噌汁 鶏肉のきのこあんかけ 金平れんこん いんげんの和え物	ご飯 清汁 鮭の柚庵焼き カリフラワーの和風和え ひじき煮	ご飯 中華スープ 五目中華旨煮 なすとピーマンの味噌炒め 胡瓜とえのきの梅和え	ご飯 清汁 カレーコロッケ 小松菜の生姜醤油和え フルーツ(白桃)	わかめご飯 味噌汁 ブリの照り焼き ベーコンと茄子の煮物 大根サラダ
成分	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 42.3 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 68.1 g 脂質 43.1 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 64.6 g 脂質 35.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 72.7 g 脂質 48.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 50.7 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 47.7 g 脂質 31.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 51.8 g 塩分 8.6 g
	11月15日 日曜日	11月16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日	11月21日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜炒め いんげんのおかか和え 牛乳	食パン マカロニクリーム煮 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の卵とじ もやしと人参の二色サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子の旨煮 ハムと胡瓜の醤油和え 牛乳
昼 食	《誕生日食》 赤飯 豚汁 甘エビ&かつおのたたき 茄子の田楽 えびと胡瓜の吉野酢和え	けんちんうどん 里芋のそぼろ煮 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 カレーの香味焼き かぶの煮物 ほうれん草のお浸し	散らし寿司 清汁 茶碗蒸し フルーツ	チキンライス クリームポタージュ エビフライ・クリームコロッケ レタスサラダ	中華丼 中華スープ ブロッコリーのガーリック風味 冷やしトマト	《カレー配膳》 ポークカレー コンソメスープ 野菜のタルタルソース 福神漬・乗京
おやつ	薄皮チョコパン	白いふうせん	マロンワッフル	おはぎ	アップルパイ	カントリーマーム	いちご蒸しパン
夕 食	ご飯 中華スープ スパニッシュオムレツ 野菜のマリネ 牛乳	ご飯 清汁 肉豆腐 れんこんの味噌炒め もずく酢	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉の西京焼き ゴボウのピリ辛炒め りんご	ご飯 清汁 肉団子のべっこう煮 ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーと桜海老のお浸し	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 南瓜の甘煮 大根の酢の物	ご飯 清汁 塩麩肉のわさびマヨソース ひじきのごまよごし キウイ	ご飯 味噌汁 豆腐と海老の旨煮 ベーコンとキャベツのソテー ほうれん草の和え物
成分	エネルギー 1583 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 41.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 67.0 g 脂質 45.2 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 43.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1530 g たんぱく質 61.2 g 脂質 40.7 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1714 g たんぱく質 72.1 g 脂質 39.7 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1283 kcal たんぱく質 58.1 g 脂質 39.9 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1706 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 51.0 g 塩分 8.8 g
	11月22日 日曜日	11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 木曜日	11月27日 金曜日	11月28日 土曜日
朝 食	ご飯 コンソメスープ ポテトカレー風味 もやしとにらの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ほうれん草のソテー 梅入り納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれと野菜の煮物 カリフラワーレタスがけ 牛乳	キャロット食パン ポークビーンズ キャベツサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 さつま揚げの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま芋の煮物 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳
昼 食	《選択食》 ご飯 清汁 ★鮭のチャンチャン焼き ★ポークジンジャー カリフラワーコンソメ煮 ツナサラダ	味噌ラーメン 海鮮焼売 杏仁フルーツ	ご飯 具沢山汁 あぶらがれいのソテー さつま芋の甘煮 ごぼうのマヨネーズ和え	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 炒り豆腐 もやしとハムの和風和え	ご飯 吉野汁 鶏肉パン粉焼き かぶの煮物 いんげんのピーナッツ和え	鶏南蛮そば 菊花和え 柿	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ フレンチサラダ 福神漬・乗京
おやつ	パイ饅頭(かぼちゃあん)	ずんだどら焼き	チョコババロア	シュークリーム	ドームケーキ(カスタード)	スイートポテト	バームクーヘン
夕 食	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け きざみ昆布の炒り煮 バナナ	ご飯 清汁 豆腐田楽 レバニラ炒め トマトサラダ	牛丼 清汁 大根のしそ風味和え バナナ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 切干大根の中華風 かに風味サラダ	ご飯 清汁 厚揚げの五目旨煮 きのこの炒めもの 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	ご飯 清汁 豚肉の味噌焼き 竹輪と昆布の煮物 かぶの柚子和え
成分	エネルギー 1789 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 46.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 46.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 33.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 51.2 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 49.5 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 37.8 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1784 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 52.1 g 塩分 11.1 g
	11月29日 日曜日	11月30日 月曜日					
朝 食	ご飯 味噌汁 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 フランク炒め ブロッコリーお浸し 牛乳					
昼 食	ご飯 味噌汁 豚カツ カリフラワーの蟹あんかけ もやしとわかめの和風和え	さつま芋ご飯 かき玉汁 鮭の和風ムニエル ちくわとこんにゃくの炒め煮 フルーツ(白桃)					
おやつ	抹茶ワッフル	コーヒーゼリー					
夕 食	ご飯 味噌汁 鯉の生姜煮 チンゲン菜ソテー フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 清汁 肉団子の甘酢煮 茄子の煮物 白菜の梅風味					
成分	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 40.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1591 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 36.6 g 塩分 8.0 g					



※一般食・米飯の成分表記をしています。