	11月1日 火曜日	11月2日 水曜日	11月3日 木曜日	11月4日 金曜日	11月5日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ちくわと青梗菜のさっと煮 納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 鰯つみれの煮物 キャベツのしそ実和え 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 卯の花 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 ブロッコリーの梅しそ和え 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 里芋のそぼろ煮 酢味噌和え	ご飯 コンソメスープ メンチカツ＆野菜コロッケ ブロッコリーのｶﾞｰﾘｯｸ風味 チンゲン菜のサラダ	焼きそば かき玉汁 小松菜のくるみ和え ジョア	ご飯 味噌汁 アジの南蛮漬け ぜんまいの煮物 かぶの柚子味噌和え	ご飯 清汁 白身魚の唐揚げ 根菜の煮物 卵サラダ
おやつ	クリームブッセ	薄皮チョコパン	ドームケーキ	スイートポテト	おはぎ
夕食	ゆかりご飯 清汁 酢鶏 高野の煮物 フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁 豚と青梗菜の塩麹炒め 煮奴 カリフラワーの辛子和え	ご飯 味噌汁 鮭のマヨコーン焼き なすとしめじの生姜サラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 肉団子のホワイトソース 小松菜の彩り和え フルーツカクテル	わかめご飯 清汁 ポークソテー かぶの水晶煮 りんご
成分	エネルギー 1707 kcal たんぱく質 71.1 g 脂質 43.8 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1811 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 59.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 41.1 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 38.2 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 42.9 g 塩分 8.1 g

	11月6日 日曜日	11月7日 月曜日	11月8日 火曜日	11月9日 水曜日	11月10日 木曜日	11月11日 金曜日	11月12日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー しば漬け納豆 牛乳	キャロット食パン みかんジャム クラムチャウダー キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ジョア	野菜雑炊 味噌汁 出し巻き卵 いんげんとウインナーのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ キャベツのあっさり漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 オクラとしらすの和え物 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 手作り和風ハンバーグ さつまいもの煮物 トマトサラダ	ひじきご飯 味噌汁 鰆の漬け焼き ﾋﾟｰﾏﾝとしらすの炒め物 ゴボウサラダ	ご飯 味噌汁 塩麹肉のわさびﾏﾖｿｰｽ 茄子のｼﾞﾝｼﾞｬｰ風味 コーンサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの梅煮 冬瓜のかにあん 大根のしそ風味和え	ご飯 卵スープ 鮭の和風ムニエル れんこんのきんぴら マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 里芋の田楽 かぶの甘酢和え	けんちんうどん 厚揚げの煮物 ほうれん草のくるみ和え
おやつ	《ケーキバイキング》	抹茶蒸しパン	きんつば	スイスロール	今川焼き	カントリーマーム	りんごのコンポート
夕食	ご飯 味噌汁 ぶりの塩焼き ピリ辛こんにゃく 落花生和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 二色浸し キウイフルーツ	ご飯 コンソメスープ 海老カツ 金平牛蒡 パインアップル	菜飯 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 海鮮シュウマイ フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鶏団子と大根のこっくり煮 白菜としめじのお浸し フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ささみサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き カリフラワーの蟹あん 大根のしそ風味
成分	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 74.4 g 脂質 66.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 41.2 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 40.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 47.4 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1739 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 48.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 37.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1674 kcal たんぱく質 68.9 g 脂質 43.8 g 塩分 10.8 g

	11月13日 日曜日	11月14日 月曜日	11月15日 火曜日	11月16日 水曜日	11月17日 木曜日	11月18日 金曜日	11月19日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 春菊ときのこのお浸し ヤクルト	食パン はちみつ ミートボールポトフ アスパラのマヨ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 梅納豆 みかんジュース	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 かにと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 白菜ポン酢 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 ほうれん草の醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 小松菜の生姜生姜和え 牛乳
昼食	《群馬県　横川駅》 釜飯 のっぺい汁 煮物 付け合せ 茶碗蒸し 柿	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 もずく酢	《季節の変わりご飯》 中華風キャロットライス 卵スープ 八宝菜 さつま芋のレモン煮 大根と水菜のサラダ	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ チーズサラダ 福神漬・楽京	ご飯 清汁 さんまの塩焼き れんこんのピリ辛炒め ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝサラダ	ご飯 清汁 鶏肉のトマトソース きのこソテー ツナサラダ	ご飯 味噌汁 たらの野菜蒸し 茄子とじゃが芋のカレー風味 卵とうふ
おやつ	ぶどうゼリー	和のパンケーキ	白いふうせん	エクレア	ずんだどら焼き	ココアワッフル	薄皮クリームパン
夕食	ゆかりご飯 コンソメスープ 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き さつまいもサラダ フルーツ(パイン)	ご飯 味噌汁 白身魚のゆかり揚げ いかと大根の炒め物 うぐいす豆	ご飯 清汁 赤魚の煮付け れんこんの味噌炒め キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 切干大根の炒め煮 黒豆	わかめご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ エビと野菜のマリネ フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き ポテトサラダ フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 ぶりの山椒焼き 炒り煮 フルーツ(パイン)
成分	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 41.8 g 脂質 30.9 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 46.3 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1771 kcal たんぱく質 66.3 g 脂質 29.5 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1700 g たんぱく質 66.2 g 脂質 50.8 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1700 g たんぱく質 57.5 g 脂質 51.2 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 55.4 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 62.6 g 脂質 46.5 g 塩分 6.9 g

	11月20日 日曜日	11月21日 月曜日	11月22日 火曜日	11月23日 水曜日	11月24日 木曜日	11月25日 金曜日	11月26日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ もやしのごま風味 牛乳	黒糖食パン りんごジャム ミネストローネ ハムともやしの醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 チーズスクランブルエッグ カリフラワーの香味和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮浸し 沢庵納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の煮物 オクラのなめたけ和え ジョア	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 五目豆 白菜のお浸し 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	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き オクラの土佐煮 カリフラワーの甘酢和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー ごぼうのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え	チャーハン風 中華スープ 海老のチリソース 海藻サラダ	ご飯 清汁 ホキのもろみ焼き かぼちゃの煮物 小松菜のツナ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き 厚揚げときのこの煮物 わかめと胡瓜の酢の物	麦ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き 牛蒡の煮物 とろろ芋
おやつ	マロンババロア	アセロラゼリー	吹雪まんじゅう	カステラ	バームクーヘン	カスタードケーキ	シュークリーム
夕食	ご飯 清汁 肉豆腐 れんこんのさっぱり和え フルーツ(みかん)	菜飯 味噌汁 海老と野菜のオイスター炒め きゅうりの変わり和え 白花豆	ご飯 清汁 白身魚の揚げだし 白和え フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鶏モモのこってり煮 切干大根の中華風 りんご	ご飯 味噌汁 肉団子の黒酢あん 五目ひじき 昆布豆	ゆかりご飯 味噌汁 千草焼き しぎ茄子 バナナ	ご飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め 桜海老とチンゲン菜のお浸し フルーツ(みかん)
成分	エネルギー 1697 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 43.9 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 37.8 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1644 kcal たんぱく質 59.4 g 脂質 48.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 72.8 g 脂質 42.7 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 31.9 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 47.3 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 39.0 g 塩分 6.8 g

	11月27日 日曜日	11月28日 月曜日	11月29日 火曜日	11月30日 水曜日
朝食	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 もやしのごま和え 牛乳	胚芽食パン ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰジャム マカロニのクリーム煮 豆とほうれん草のサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 ちくわとさつま芋の煮物 チンゲン菜サラダ 牛乳	中華風雑炊 味噌汁 野菜つみれの煮物 小松菜とえのきのお浸し 牛乳
昼食	《選択食》 ★クリームシチュー ★ハヤシライス 華風スープ しめじの洋風サラダ フルーツヨーグルト	とんこつ醤油ラーメン かに焼売 コールスローサラダ	ご飯 清汁 さわらの香味焼き 筑前煮 オクラのおかか和え	チキンライス コーンスープ ｴﾋﾞﾌﾗｲ・野菜コロッケ フレンチサラダ 杏仁フルーツ
おやつ	抹茶ゼリー	バニラアイス	マドレーヌ	いちごスペシャル
夕食	ご飯 味噌汁 鱈の香り揚げ 大根の煮物 パインアップル	ご飯 清汁 鶏肉と焼豆腐の煮込み じゃが芋のまさご和え うぐいす豆	わかめご飯 味噌汁 豚カツ かぶの浅漬け フルーツ(白桃)	ご飯 清汁 松風焼き ピーナッツ和え オレンジ
成分	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 34.9 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 32.2 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 64.5 g 脂質 46.4 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 42.6 g 塩分 7.8 g

白金の森
献立表
平成28年11月

※一般食・米飯の成分表記をしています。