

	11月1日 木曜日				11月2日 金曜日		11月3日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐チャンプル オクラのお浸し ジョア				卵雑炊 味噌汁 厚揚げとかぶの煮物 小松菜の和風和え 牛乳		食パン コンソメスープ スクランブルエッグ ツナサラダ 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き 肉じゃが 白菜の磯和え 吹雪饅頭				ご飯 コンソメスープ たらものムニエル ほうれん草ソテー ごぼうサラダ レモンケーキ		ご飯 清汁 鶏肉の生姜焼き 冬瓜のホタテあん キャベツの酢味噌和え 抹茶羊羹	
おやつ	ご飯 清汁 ふくさたまご れんこんの甘辛炒め 梨				ご飯 清汁 豚肉のみそ漬焼き じゃこの炒め物 フルーツ(みかん)		わかめご飯 味噌汁 さんまの塩焼き さつま芋と昆布の煮物 メロン	
夕食	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 22.1 g 塩分 7.1 g				エネルギー 1643 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 51.9 g 塩分 7.6 g		エネルギー 1650 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 46.6 g 塩分 7.6 g	
成分	※一般食・米飯の成分表記をしています。							
	11月4日 日曜日	11月5日 月曜日	11月6日 火曜日	11月7日 水曜日	11月8日 木曜日	11月9日 金曜日	11月10日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋と角天の含め煮 白菜のゆかり和え ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 田舎煮 茄子のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 うまい菜の辛子和え 牛乳	キャラット食パン ミートボールポトフ アスパラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 小松菜の梅おかか ジョア	卵雑炊 味噌汁 じゃが芋とツナの炒め物 きのこのといんげんの和え物 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け 蓮根の高菜炒め 茄子の青じそ和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ハムともやしのソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	《季節の変わりご飯》 生姜と鮭の炊き込みご飯 赤だし 豚と青梗菜の塩麴炒め 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き もやしのカレーソテー ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ キャベツとハムのソテー ミモザサラダ	ご飯 味噌汁 めだいの七味焼き ぜんまい煮 小松菜と蒲鉾の和え物	
おやつ	《ケーキバイキング》	チョコパン	そば上用饅頭	クリームブッセ	抹茶ワッフル	いちご蒸しケーキ	今川焼き	
夕食	ご飯 中華スープ 中華風卵焼き じゃが芋のオイスター炒め 金時豆	ご飯 味噌汁 ますのチャンチャン焼き 青梗菜の中華和え フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 親子煮 小松菜とツナの和え物 フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 味噌汁 しいらの照り煮 かぼちゃの甘煮 キウイ	ご飯 清汁 鶏肉の葱塩炒め れんこんの炒り煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 たら粕漬け焼き 茄子の炒め物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 コンソメスープ チキンカツ ブロッコリーのカレーマヨサラダ オレンジ	
成分	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 42.3 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 32.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 34.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 27.8 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 37.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 33.4 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 41.5 g 塩分 6.2 g	
	11月11日 日曜日	11月12日 月曜日	11月13日 火曜日	11月14日 水曜日	11月15日 木曜日	11月16日 金曜日	11月17日 土曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 大根きんぴら 梅納豆 牛乳	黒糖食パン コンソメスープ プレーンオムレツ コーンサラダ ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 京がんもの煮物 茄子の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナポテト 青菜のおおか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートボール 大根の柚子風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 青菜のおろし和え ジョア	
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮っころがし もやしの和え物	ご飯 味噌汁 さわらの袖庵焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のごま酢和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 肉焼売 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース 竹輪とごぼうの旨煮 甘酢和え	ご飯 味噌汁 鯉の竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ	《旬の食材ランチ》 野菜たっぷりそぼろご飯 味噌汁 里芋のガーリック炒め ごぼうの梅マヨ和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え	
おやつ	白いふうせん	カスタードケーキ	チョコレート饅頭	いちごスペシャル	きんつば	シュークリーム	スイスロール	
夕食	ご飯 味噌汁 かれいの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め フルーツカクテル	菜飯 具沢山汁 ポークステーキ 小松菜の煮浸し 茶福豆	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き さつま芋の煮物 パイン	ご飯 清汁 赤魚のみりん焼き かぶのかにあんかけ フルーツ(黄桃)	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け 白菜の生姜醤油和え バナナ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー フルーツ(マンゴー)	
成分	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 35.6 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 59.3 g 脂質 47.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 40.3 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1576 g たんぱく質 62.6 g 脂質 30.4 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1576 g たんぱく質 63.7 g 脂質 37.4 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1617 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 43.1 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1491 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 25.2 g 塩分 5.9 g	
	11月18日 日曜日	11月19日 月曜日	11月20日 火曜日	11月21日 水曜日	11月22日 木曜日	11月23日 金曜日	11月24日 土曜日	
朝食	卵雑炊 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 五目豆 ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	胚芽食パン コンソメスープ ウインナーとポテトのソテー 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 青菜の胡麻和え ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しろなとさつま揚げの煮浸し 納豆 ジョア	
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 天ぷら盛り合わせ 茶巾しぼり 紅白なます	ご飯 味噌汁 めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 きゅうりとワカメの和え物	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ ブロッコリーバター醤油 焼売 スパゲティサラダ	秋の炊き込みご飯 味噌汁 たらもの西京焼き かぶとあげの煮物 いんげんのくるみ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒ソース 茄子の含め煮 小松菜としらすの和え物	ご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草のピーナッツ和え	けんちんうどん 茄子のジンジャー風味 きゅうりの酢の物	
おやつ	抹茶ゼリー	ドームケーキ	バームクーヘン	練りきり	マドレーヌ	チーズ入り蒸しケーキ	アイスクリーム	
夕食	ご飯 清汁 白身魚のフライ ほうれん草ベーコン炒め フルーツ(みかん)	ご飯 中華スープ 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃのそぼろあんかけ キウイ	ゆかりご飯 清汁 めめけのおろし煮 なすの味噌炒め ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 メンチカツ アスパラサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 鯉の生姜煮 豚肉と大根の炒め物 オレンジ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 海鮮焼売 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 干草焼き 筑前煮 うぐいす豆	
成分	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 65.8 g 脂質 37.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 65.7 g 脂質 40.7 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 62.0 g 脂質 56.2 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 33.6 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 39.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 39.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 44.6 g 塩分 7.9 g	
	11月25日 日曜日	11月26日 月曜日	11月27日 火曜日	11月28日 水曜日	11月29日 木曜日	11月30日 金曜日		
朝食	ご飯 味噌汁 さんま昆布煮 大根の梅肉和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 茄子の和風サラダ ヤクルト	食パン マカロニのクリーム 卵サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 五目おから ほうれん草の白和え 牛乳	ご飯 味噌汁 いかつみれの煮物 いんげんの胡麻和え 牛乳		
昼食	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★若鶏のトマトクリーム煮 ★カレイの柚子香煮 里芋とベーコンのコンソメ風 キャベツサラダ	バターライス ビーフシチュー 小松菜のツナ和え トマトサラダ	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ えびとキャベツの炒め物 白菜の柚子風味和え	ご飯 のつぺい汁 めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	ご飯 中華スープ 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	《カレー配膳》 チキンカレー かき玉汁 しめじと人参のソテー フレンチサラダ		
おやつ	チョコレートババロア	バナナスペシャル	芋羊羹	クリームパン	和の黒糖パンケーキ	カステラ		
夕食	ご飯 ワカメスープ 鶏肉の塩麴焼き 若竹煮 パイン	菜飯 味噌汁 赤魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ フルーツ(みかん)	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ じゃが芋の含め煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 コンソメスープ 揚げ鶏のタルタルソース ベーコンともやしの炒め物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 ぶり大根 オクラめかぶ バナナ	ご飯 味噌汁 さわらの西京焼き 三色和え フルーツ(りんご)		
成分	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 73.0 g 脂質 47.6 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1677 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 48.7 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 48.8 g 脂質 37.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1693 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 59.0 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 39.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 29.9 g 塩分 9.6 g		