

11月の献立

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月01日(日)
朝	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 京がんもの煮物 豆とほうれん草のサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 うの花 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 厚焼き卵 ひじき煮 牛乳	ご飯 味噌汁(白玉麩・豆苗) さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 キャベツのしその実和え 牛乳	ミルクロール ミネストローネ えびとアスパラサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) ちくわとちんげん菜のさっと煮 シーチキンとキャベツの和え物 牛乳
昼	エビピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 具沢山汁 カレイの梅煮 南瓜のそぼろあんかけ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(大根・葉) 鶏肉の味噌焼き 煮奴 コンポート(みかん)	ハヤシライス コンソメスープ チキンサラダ オレンジジュース	ご飯 味噌汁(里芋・さや) 鯖の生姜焼き オクラの土佐煮 ポテトサラダ	キャロットライス パンプキンスープ ミートローフ シーザーサラダ かぼちゃプリン	十五穀米 かき玉汁 ぶりの味噌漬け焼き 厚揚げの野菜あんかけ 白菜の浅漬け
夕	ご飯 白身魚のバター醤油焼き 里芋の煮物 野菜のマリネ りんごジュース	ご飯 清汁(小花麩・貝割れ) ホキのもろみ焼き とうふチャンプル 梨	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーのガーリック風味 なすのとしめじの生姜サラダ コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 豆腐ステーキ きのこあんかけ 金平ごぼう 酢味噌和え コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・長葱) 豚肉の四川風炒め 焼売 コンポート(パイナップル)	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・葉) 鶏肉の山椒焼き 南瓜の煮物 ミックスフルーツ
	I補給 - 1610kcal	I補給 - 1526kcal	I補給 - 1637kcal	I補給 - 1517kcal	I補給 - 1559kcal	I補給 - 1728kcal	I補給 - 1598kcal
	蛋白質 63.1g	蛋白質 61.8g	蛋白質 67.9g	蛋白質 56.9g	蛋白質 59.1g	蛋白質 61.5g	蛋白質 69.3g
	脂質 40.9g	脂質 33.7g	脂質 46.6g	脂質 39.2g	脂質 39.4g	脂質 61.5g	脂質 41.4g
	炭水化物 239.4g	炭水化物 235.5g	炭水化物 229.2g	炭水化物 227.2g	炭水化物 235g	炭水化物 224.5g	炭水化物 228.2g
	食塩 7.5g	食塩 7.2g	食塩 7.6g	食塩 8.4g	食塩 7.8g	食塩 6.6g	食塩 8.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)	11月08日(日)
朝	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鰯つみれの煮物 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) アジの塩焼き 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんとしいたけの煮浸し 卵の花 牛乳	コーヒーロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 炒り卵 カリフラワーの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) 野菜とつみれの煮物 春菊ときのこのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳
昼	ご飯 コンソメスープ メンチカツ&野菜コロッケ 春雨のサラダ カスタードプリン	野菜たっぷりタンメン 餃子・シュウマイ 杏仁デザート	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鰯の南蛮漬け 山菜巾着の煮物 漬物(桜大根)	ご飯 清汁(とろろ昆布・えのき) かれいの香味ソースかけ カリフラワーの辛子和え 卵サラダ	ご飯 コンソメスープ(ほうれん草・マッシュ) 手作り和風ハンバーグ ごぼうサラダ コンポート(黄桃)	炊込みご飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鱈の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ 小松菜のお浸し
夕	ご飯 たらの薬味蒸し れんこんのピリ辛炒め ささ身と豆苗の胡麻和え りんご	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・さや) カレーの煮付け 海老と白菜のソテー うぐいす豆	ご飯 味噌汁(大根・揚げ) 豚肉の生姜焼き 里芋のまさご和え オレンジ	ご飯 味噌汁(うすまき麩・畑菜) 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻和え キウイ	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) ほっけの塩焼き 落花生和え 昆布佃煮	ご飯 コンソメスープ ポークソテー キャベツのコールスロー フルーツカクテル	ご飯 味噌汁(大根・葉) 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 コンポート(洋梨)
	I補給 - 552kcal	I補給 - 513kcal	I補給 - 572kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 679kcal	I補給 - 510kcal	I補給 - 616kcal
	蛋白質 55.2g	蛋白質 69.5g	蛋白質 65.6g	蛋白質 53.6g	蛋白質 63.3g	蛋白質 59.2g	蛋白質 69.8g
	脂質 34.9g	脂質 36.2g	脂質 41.3g	脂質 42.7g	脂質 60.9g	脂質 34.3g	脂質 42.2g
	炭水化物 248.2g	炭水化物 218.9g	炭水化物 225.9g	炭水化物 203.9g	炭水化物 213.2g	炭水化物 234g	炭水化物 229.8g
	食塩 7.5g	食塩 9.8g	食塩 8.8g	食塩 7.9g	食塩 7.5g	食塩 8.1g	食塩 8.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)						
朝	ご飯 味噌汁(畑菜・エノキ) 魚肉ソーゼージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜・わかめ) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやの卵とじ 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(なめこ・万葱) ツナと野菜の彩りソテー えびと青菜のサラダ 野菜ジュース	ツイストパン ココス(レタス・マッシュルーム) オムレツ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 車麩の煮物 かにと胡瓜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 牛乳						
昼	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 きゅうり漬	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート(みかん)	秋野菜カレー ココス(キャベツ・ツタ) グリーンサラダ ジョア	ご飯 味噌汁(大根・ワカメ) 牛肉の焼肉風炒め 春雨とハムの中巻和え 味付けのり	十五穀米 清汁(小花麩・貝割れ) 白身魚の味噌焼き 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ご飯 味噌汁(白菜・えのき) 豚のバーベキューソース炒め 大根サラダ ハスカップゼリー	ご飯 豚汁 かれいの照り焼き なすのお浸し 漬物(つぼ漬)						
夕	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え りんごジュース	ご飯 味噌汁(里芋・ねぎ) 鯖のおろし煮 金平ごぼう コンポート(パイナップル)	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 鶏だんごと大根のこっくり煮 炒り豆腐 フルーツ&キャロットゼリー	三色丼 切干大根の炒め煮 白菜ポン酢 キウイ	ご飯 ココス(玉葱・椎茸) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ フルーツミックス	ご飯 ほきの磯風味フライ きのこソテー マカロニサラダ コンポート(みかん)	ご飯 筑前煮 切干し大根の酢の物 チンゲン菜ごま味噌和え ぶどうジュース						
I補給 -	672kcal	I補給 -	613kcal	I補給 -	621kcal	I補給 -	502kcal	I補給 -	556kcal	I補給 -	644kcal	I補給 -	445kcal
蛋白質	65.7g	蛋白質	63.4g	蛋白質	61.8g	蛋白質	53.3g	蛋白質	61g	蛋白質	59.3g	蛋白質	56.1g
脂質	52.8g	脂質	40.8g	脂質	40.1g	脂質	36.9g	脂質	45.9g	脂質	45.5g	脂質	35.5g
炭水化物	224.5g	炭水化物	237.6g	炭水化物	246.8g	炭水化物	231.3g	炭水化物	216g	炭水化物	241g	炭水化物	218.6g
食塩	8.2g	食塩	8.2g	食塩	9.3g	食塩	8.1g	食塩	7.3g	食塩	7g	食塩	8.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳	ご飯 味噌汁(厚揚げ・玉葱) ちくわとさつま芋の煮物 健康サラダ 牛乳	黒糖ロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・長葱) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋・叔苴) 和風オムレツ かぶのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳
昼	◆選択食◆ キャロットライス コーンスープ or ポタージュ チーズハンバーグ サラダ・梨ゼリー	◆ぶり解体ショー◆ ご飯・清汁 刺身 茶碗蒸し ロールケーキ	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 焼きビーフン マンゴープリン	ほうとう風うどん れんこん磯辺揚げ ほうれん草のお浸し コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) 豚かつ しめじと白菜のお浸し 大根のとろろこんぶ和え	ご飯 味噌汁(キャベツ・畑菜) 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 カリフラワー甘酢漬	中華風おこわ 中華スープ 海老のチリソース コンポート(洋梨)
夕	ご飯 味噌汁(もやし・あげ) 鯖の煮付け 3色なます コンポート(黄桃)	きつねうどん 青菜のごまよごし 豆苗の炒め物 コンポート(洋梨)	ご飯 味噌汁(大根・葉) チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 ミックスフルーツ	ご飯 海老と春雨の炒め物 信田巻き煮 ふりかけ バナナ	ご飯 味噌汁(さつま芋・万葱) 肉豆腐 なすのみそ炒め 柿	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ) 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え うぐいす豆	ご飯 鱈のゆかり揚げ あさりと大根の炒め物 昆布佃煮 オレンジ
	I補給 - 626kcal	I補給 - 400kcal	I補給 - 663kcal	I補給 - 415kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 431kcal	I補給 - 511kcal
	蛋白質 59.5g	蛋白質 57.5g	蛋白質 63.2g	蛋白質 53.7g	蛋白質 54.3g	蛋白質 63.4g	蛋白質 68.6g
	脂質 42.3g	脂質 31g	脂質 42.2g	脂質 31.8g	脂質 37.2g	脂質 28.6g	脂質 38g
	炭水化物 245g	炭水化物 216.5g	炭水化物 246.2g	炭水化物 224.1g	炭水化物 224.8g	炭水化物 220.5g	炭水化物 214.9g
	食塩 8.8g	食塩 10.1g	食塩 8.1g	食塩 7.2g	食塩 8.2g	食塩 8.2g	食塩 7.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝	ご飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) ウインナーと青菜のソテー カリフラワーの香味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・さや) 温泉卵 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) チーズスクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ミルクロール ミネストローネ 小松菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(とろろ・畑菜) 和風チャンプル 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(わかめ・長葱) ツナ炒り卵 オクラのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・豆苗) 野菜炒め 豆とほうれん草のサラダ 牛乳
昼	さつま芋ご飯 清汁(そうめん・貝割れ) 鮭の幽庵焼き れんこんの高菜炒め 卵とうふ	ご飯 清汁(豆腐・小松菜) 白身魚の揚げ出し 里芋の柚子味噌かけ ごぼうと水菜のおろし醤油	ご飯 味噌汁(白玉麩・万葱) 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 ほうれん草の胡桃和え	ご飯 清汁(小花麩・わかめ) 赤魚西京漬け焼き 炒り鶏 海者とチンゲン菜のお浸し	チキンライス かぶと鮭のクリームシチュー イタリアンサラダ シュークリーム	ご飯 ソウルフード(白菜・人参) ミックスフライ ジャーマンポテト コンポート(みかん)	麦ご飯 味噌汁(大根・葉) さんまの塩焼き 白滝の炒り煮 とろろ芋
夕	ご飯 煮こみハンバーグ えびと野菜のマリネ ツナポテト グレープゼリー	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 豆たっぷりサラダ ツナほうれん草のソテー コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 パインアップル	ご飯 春雨スープ 青椒肉絲 中華サラダ 杏仁デザート	ご飯 たらの野菜蒸し 厚揚げのきのこあんかけ かぶの柚子みそ和え オレンジジュース	ご飯 味噌汁(かぼちゃ・葉) 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え キウイ	ご飯 味噌汁(里芋・さや) 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき コンポート(黄桃)
	I補給 - 574kcal	I補給 - 619kcal	I補給 - 707kcal	I補給 - 247kcal	I補給 - 545kcal	I補給 - 596kcal	I補給 - 636kcal
	蛋白質 60.1g	蛋白質 77.2g	蛋白質 61.1g	蛋白質 47.8g	蛋白質 68.1g	蛋白質 56.5g	蛋白質 64.5g
	脂質 38.7g	脂質 39.8g	脂質 61.4g	脂質 23.6g	脂質 40.7g	脂質 39g	脂質 47.8g
	炭水化物 239g	炭水化物 228.9g	炭水化物 220.5g	炭水化物 206.2g	炭水化物 221.1g	炭水化物 246.9g	炭水化物 227.3g
	食塩 8.5g	食塩 7g	食塩 9.4g	食塩 6.9g	食塩 7.9g	食塩 8.2g	食塩 8.8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

11月30日(月)													
朝	ご飯												
	味噌汁(玉葱・葉)												
	野菜つみれの煮物												
	小松菜の和え物												
	牛乳												
昼	ポークカレー												
	コンソメスープ												
	チーズサラダ												
	りんごジュース												
夕	ご飯												
	凍り豆腐の肉詰め煮												
	しぎ茄子												
	キャベツのおかか和え												
	フルーツカクテル												
I補キ -	627kcal	I補キ -	kcal										
蛋白質	60g	蛋白質	g										
脂質	43.2g	脂質	g										
炭水化物	244.2g	炭水化物	g										
食塩	8.8g	食塩	g										

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。