



11月の献立



	10月31日(月)	11月01日(火)	11月02日(水)	11月03日(木)	11月04日(金)	11月05日(土)	11月06日(日)
朝	キャロットロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー リンゴジュース	ご飯 味噌汁（もやし・豆苗） 野菜とつみれの煮物 若布の変わり三杯酢和え 牛乳	ミルクロール オムレツ ミネストローネ 牛乳	ご飯 味噌汁（しろ菜・エノキ） 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 野菜ジュース	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 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・万葱） ツナと野菜の彩りソテー ハンパンの酢味噌和え 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（白玉麩・しろ菜） 秋刀魚の塩焼き 落花生和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁（玉葱・三つ葉） 鯖の漬け焼き 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 カリフラワーじゃこ炒め 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） ぶりの照り煮 揚げだし豆腐 白菜の浅漬け	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（りんご）	カレーうどん（カレー） グリーンサラダ ジョア 白菜の浅漬け	ご飯 味噌汁（大根・ワカメ） 豚と青梗菜の塩麴炒め ひじき煮 胡麻いんげん
タ	バターライス パンプキンスープ チーズ煮こみハンバーグ ごぼうサラダ かぼちゃプリン	ご飯 ポークソテー キャベツのコールスロー 漬物（しば漬） フルーツカクテル	ご飯 清汁（小花麩・貝割れ） 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 コンポート（洋梨）	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味和え バナナ	ご飯 味噌汁（なめこ・豆腐） 鯖のおろし煮 金平ごぼう キャベツのごま和え	ご飯 鶏だんごと大根のこっくり煮 炒りどうふ 漬物（青しその実） フルーツ&キャロットゼリー	ご飯 味噌汁（白菜・えのき） 鰯の蒲焼き かぶの蟹あん オレンジ
	I栄養 - 1604kcal	I栄養 - 1529kcal	I栄養 - 1452kcal	I栄養 - 1495kcal	I栄養 - 1636kcal	I栄養 - 1504kcal	I栄養 - 1483kcal
	蛋白質 55.4g	蛋白質 57.9g	蛋白質 61.9g	蛋白質 58.9g	蛋白質 64.9g	蛋白質 60.9g	蛋白質 59.6g
	脂質 55g	脂質 35.2g	脂質 37.2g	脂質 39.8g	脂質 46g	脂質 35g	脂質 40.6g
	炭水化物 214.7g	炭水化物 236.5g	炭水化物 207.9g	炭水化物 218.9g	炭水化物 230.5g	炭水化物 228.4g	炭水化物 213.7g
	食塩 8.2g	食塩 8.1g	食塩 7.6g	食塩 7.5g	食塩 8.7g	食塩 9.5g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は（）内のメニューとなります。



11月の献立



	11月07日(月)	11月08日(火)	11月09日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)
朝	黒糖ロール コッスル- (ほうれん草・コーン) ベーコンエッグ 花野菜サラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁 (しろ菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツのあっさり漬 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 (じゃが芋・万葱) ウインナーと野菜のソテー 温泉卵 野菜ジュース	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 しらすと白菜の和え物 牛乳	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
昼	ご飯 中華スープ 海老のチリソース 春雨サラダ コンポート (洋梨)	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 かれのの照り焼き なすのお浸し 漬物 (つぼ漬)	ご飯 中華スープ (長葱・ワカメ) 八宝菜 焼きビーフン 昆布豆	十五穀米 清汁 (小花麩・三つ葉) 白身魚の味噌焼き 里芋のそぼろ煮 もずく酢	ほうとう風うどん れんこん磯辺揚げ なすの浅漬け フルーツキャロットゼリー	キャロットライス コーンポタージュ ロールキャベツ シーザーサラダ きのこマリネ
タ	ご飯 コッスル- (玉葱・椎茸) 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ パインアップル	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・豆苗) ほきの磯風味フライ きのこソテー ほうれん草のお浸し	鶏そぼろ丼 切干大根の炒め煮 白菜の柚子味噌和え キウイ	ご飯 清汁 (貝割・とろろ) ソイの煮付け 三色なます コンポート (黄桃)	ご飯 筑前煮 茶碗蒸し チンゲン菜ごま味噌和え 千切り沢庵	ご飯 チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 健康サラダ 漬物 (しば漬)	ご飯 海老と春雨の炒め物 二色巻き煮 漬物 (胡瓜漬) バナナ
	I補キ - 1432kcal	I補キ - 1506kcal	I補キ - 1486kcal	I補キ - 1443kcal	I補キ - 1449kcal	I補キ - 1557kcal	I補キ - 1558kcal
	蛋白質 45.9g	蛋白質 63.1g	蛋白質 56.2g	蛋白質 56.5g	蛋白質 58.3g	蛋白質 61.3g	蛋白質 61.4g
	脂質 35.7g	脂質 38g	脂質 39.5g	脂質 30.6g	脂質 33.2g	脂質 35.9g	脂質 42.7g
	炭水化物 225.2g	炭水化物 221.6g	炭水化物 215.2g	炭水化物 225.3g	炭水化物 220.6g	炭水化物 238.9g	炭水化物 225.9g
	食塩 6.1g	食塩 7.6g	食塩 7.3g	食塩 7.4g	食塩 8.1g	食塩 8.2g	食塩 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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



11月の献立



	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
朝	パンプキンロール マカロニのクリーム煮 ツナサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁（里芋・萩芋） 厚揚げと野菜の炒め物 かぶの梅しそ和え 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	ご飯 味噌汁（キャベツ・揚げ） ウインナーと野菜のソテー 豆とほうれん草のサラダ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（さつまいも・豆苗） 野菜炒め カリフラワーの香味和え 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・さや） さつま揚げと野菜の煮浸し 畑菜のしらす和え 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 出し巻き卵 キャベツと挽肉の炒め物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（玉葱・揚げ） 豚かつ 白菜のお浸し さつま芋の甘露煮	ご飯 味噌汁（キャベツ・しろ菜） 鯖の香味焼き 南瓜の煮物 もずく酢	ご飯 コンソメスープ（じゃが芋・芋） 白身魚のピカタ ブロッコリーのミルク煮 ポパイサラダ	野菜たっぷりタンメン 肉まん もやしナムル シークワサーゼリー	ご飯 清汁（なると・みつば） 豆腐とえびの旨煮 精進揚げ コンポート（みかん）	ご飯 味噌汁（大根・葉） 肉団子の黒酢あん 揚げ茄子 デザートセレクト	ご飯 清汁（小花麩・わかめ） 赤魚西京漬け焼き 炒り鶏 むきえびとチンゲン菜のお浸し
夕	ご飯 味噌汁（豆腐・ワカメ） 鱈のかおり揚げ れんこんの味噌炒め パインアップル	ご飯 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え 昆布佃煮 柿	ご飯 清汁（大根・とろろ） 肉豆腐 あさりと大根の炒め物 オレンジ	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 切干し大根甘酢和え コンポート（白桃）	ご飯 鰯の有馬焼き きざみ昆布の炒り煮 漬物（きゅうり漬） パインアップル	ご飯 春雨スープ 豚とピーマンの細切り炒め 中華サラダ 杏仁デザート
	I栄養 - 1519kcal	I栄養 - 1471kcal	I栄養 - 1515kcal	I栄養 - 1602kcal	I栄養 - 1546kcal	I栄養 - 1734kcal	I栄養 - 1477kcal
	蛋白質 52.3g	蛋白質 61g	蛋白質 65.7g	蛋白質 56.4g	蛋白質 62.4g	蛋白質 58.6g	蛋白質 62.6g
	脂質 33g	脂質 35.2g	脂質 41.6g	脂質 38.2g	脂質 34.1g	脂質 57.6g	脂質 37.7g
	炭水化物 247.5g	炭水化物 219.5g	炭水化物 211.6g	炭水化物 255.1g	炭水化物 238.8g	炭水化物 239.3g	炭水化物 212.4g
	食塩 7.5g	食塩 7.6g	食塩 7.8g	食塩 10.6g	食塩 6.4g	食塩 8.1g	食塩 7.8g

※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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は（）内のメニューとなります。



11月の献立



	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
朝	ご飯 味噌汁（とろろ・しろ菜） 和風チャンプル オクラのお浸し リンゴジュース	ご飯 味噌汁（わかめ・長葱） ツナ炒り卵 青菜のしめじ和え 牛乳	ご飯 味噌汁（玉葱・豆苗） チーズオムレツ オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 味噌汁（だいこん・葉） 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 五目卵焼き 春菊ごま和え 牛乳	キャロットロール ミネストローネ スクランブルエッグ 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・葉） アジの塩焼き 白菜のきのこ和え 牛乳
昼	ハンガリー料理 バターライス グヤーシュ 鮭の外付け ワインゼリー	ご飯 コンソメスープ（白菜・人参） オムレツ・オムカツ ジャーマンポテト ブロッコリーのドレッシング和え	勤労感謝の日 炊き込みご飯・清汁 さんまの塩焼き 白滝の炒り煮 紫いも羊かん	秋野菜カレー コンソメスープ チーズサラダ ラフランスゼリー	鰯の解体ショー ご飯・清汁 ぶりの刺身 茶碗蒸し ロールケーキ	ご飯 味噌汁（しろ菜・えのき） 鶏肉の照り焼き 大根わさびマヨ きのこの煮浸し	鶏南蛮そば（照り焼き） がんもの含め煮 ハスカップゼリー 浅漬け
夕	ご飯 味噌汁（大根・葉） 凍り豆腐の肉詰め煮 かぼちゃのきのこあんかけ フルーチェ（イチゴ）	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ カブのコンソメ煮 キウイ	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 五目ひじき 漬物（桜大根） コンポート（黄桃）	ご飯 たらの野菜蒸し しぎ茄子 キャベツのおかか和え フルーツカクテル	ご飯 松風焼き ピーナッツ和え かぶのしそ風味 バナナ	茶飯 おでん 青菜のポン酢和え コンポート（洋梨）	ご飯 清汁（春菊・うずまき麩） 豚肉の味噌炒め 昆布とさつま芋の煮物 カリフラワーの梅風味
	I栄養 - 1592kcal	I栄養 - 1641kcal	I栄養 - 1528kcal	I栄養 - 1400kcal	I栄養 - 1648kcal	I栄養 - 1389kcal	I栄養 - 1590kcal
	蛋白質 71.1g	蛋白質 58.2g	蛋白質 54.8g	蛋白質 48.4g	蛋白質 78.3g	蛋白質 55.5g	蛋白質 67.8g
	脂質 38.8g	脂質 49.4g	脂質 47.4g	脂質 23.4g	脂質 49g	脂質 38g	脂質 45.4g
	炭水化物 230.4g	炭水化物 233.7g	炭水化物 212.9g	炭水化物 241.8g	炭水化物 214g	炭水化物 200.9g	炭水化物 220.9g
	食塩 10g	食塩 8.6g	食塩 8.1g	食塩 8.4g	食塩 5.9g	食塩 7.6g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は（）内のメニューとなります。



11月の献立



	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)				
朝	レーズンロール コッパ- (きぬさや・玉葱) スクランブルエッグ ほうれん草ソテー リンゴジュース	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩・葉) キャベツの炒め物 なめたけおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜・白玉麩) 五目豆 白菜のお浸し 牛乳				
昼	ご飯 わかめスープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 厚揚げのチリソース 春雨サラダ	ご飯 パンプキンスープ たらこのピカタ マカロニとベーコンのコンソメ煮 いんげんサラダ	ご飯 味噌汁 (豆腐・長葱) 豚テキ 秋野菜添え かぶの水晶煮 ショア				
夕	ご飯 味噌汁 (とろろ・しめじ) カレイの揚げおろし煮 ピリ辛こんにゃく りんご	ご飯 和風マーボー茄子 白和え さくら大根 コンポート (黄桃)	ご飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 鮭の山椒焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆苗ともやしの和え物				
	I補キ - 1507kcal	I補キ - 1585kcal	I補キ - 1584kcal	I補キ - kcal	I補キ - kcal	I補キ - kcal	I補キ - kcal
	蛋白質 50.3g	蛋白質 59.2g	蛋白質 71.2g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 44.6g	脂質 42.8g	脂質 36.5g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 219.6g	炭水化物 234.2g	炭水化物 234g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 7.9g	食塩 7.1g	食塩 8.8g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	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。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。