



11月の献立



	10月30日(月)	10月31日(火)	11月01日(水)	11月02日(木)	11月03日(金)	11月04日(土)	11月05日(日)							
朝	キャロットロール クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 炒り豆腐 じゃこの炒め物 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・貝割) ちくわの含め煮 大根の和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(あさり・長葱) 炒り豆腐 白菜の梅しそ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根葉・うずまさ麩) 目玉焼き ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・葱) 厚焼き卵 カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・貝割) がんもの煮物 いんげんのパーナッツ和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) かれいのおろし煮 きざみ昆布の炒り煮 青梗菜のわさび和え	バターライス パンプキンスープ ロールキャベツ パンプキンサラダ シュークリーム	焼きそば[野菜炒め] 中華スープ(若布・葱) 焼き餃子 ほうれん草のナムル	御飯 コンソメスープ(うまい菜・椎茸) 鮭のムニエル キャベツとハムのソテー コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(卵・豆苗) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 もやしの和え物	中華丼(八宝菜) 中華スープ(青梗菜・えのき) 肉しゅうまい 杏仁豆腐	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 白身魚の香味蒸し じゃが芋の含め煮 キャベツの塩昆布漬け							
夕	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 かに焼売 フルーツ(キウイ)	御飯 清汁(白玉麩・貝割れ) 千草焼き 小松菜のおかか和え フルーツ(メロン)	御飯 めだいの塩麩焼き れんこんきんぴら 納豆 フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(豆腐・貝割) 豚肉のみそ漬焼き 冬瓜のくず煮 いんげんのごま和え	御飯 みそ汁(白菜・若布) ほっけの塩焼き ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらの煮付け ごぼうの甘辛炒め 小松菜のからし和え 香の物(つぼ漬)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草ソテー マカロニサラダ フルーツ(バナナ)							
一日合計	I補 ⁺ -	1420kcal	I補 ⁺ -	1523kcal	I補 ⁺ -	1619kcal	I補 ⁺ -	1489kcal	I補 ⁺ -	1428kcal	I補 ⁺ -	1503kcal	I補 ⁺ -	1482kcal
	蛋白質	54.6g	蛋白質	50.9g	蛋白質	65.5g	蛋白質	56.7g	蛋白質	60.1g	蛋白質	59.3g	蛋白質	61.4g
	脂質	31.7g	脂質	41.3g	脂質	38.7g	脂質	35.9g	脂質	37g	脂質	38.8g	脂質	34.5g
	炭水化物	224.8g	炭水化物	229.9g	炭水化物	245.9g	炭水化物	230.2g	炭水化物	209.6g	炭水化物	221.5g	炭水化物	226.6g
	食塩	7.7g	食塩	7g	食塩	10.6g	食塩	8g	食塩	8.5g	食塩	7g	食塩	7.4g

※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06日(月)	11月07日(火)	11月08日(水)	11月09日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)							
朝	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(なめこ・貝割) 野菜つみれとかぶの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) オムレツ 畑菜のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 肉野菜炒め 青しその実 野菜ジュース	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) ちくわの含め煮 しろなのお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) 魚肉ソーセージソテー 大根きんぴら 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) スクランブルエッグ キャベツのサラダ 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(なす・長葱) 親子煮 青梗菜とツナの和え物 きゅらぶき	御飯 みそ汁(キャベツ・うすまき麩) 焼き肉 ひじきの煮物 浅漬け(胡瓜)	御飯 みそ汁(白菜・油揚) あじの南蛮漬け さつま芋の煮物 もやしの和え物	御飯 コッパムブ(ほうれん草・コーン) ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト コンポート(パイナップル)	肉うどん[しぐれ煮] 精進揚げ もやしの和え物 グレープゼリー	鮭の日:御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) さけのチャンチャン焼き 里芋の煮っころがし 浅漬け(白菜)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) さわらの柚庵焼き 冬瓜の土佐煮 きゅうりの酢の物							
夕	御飯 さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 白菜の梅しそ和え コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(しろな・椎茸) 彩り擬製豆腐 鶏肉とごぼうの旨煮 フルーツ(キウイ)	御飯 みそ汁(さつま芋・絹さや) 鶏肉の葱塩炒め 大根とさつま揚げの煮物 コンポート(洋梨)	御飯 たら粕漬け焼き なすのみそ炒め 納豆 かぶの甘酢漬け	御飯 コッパムブ(マツタケ・枝豆) チキンステーキ キャベツソテー コンポート(りんご)	御飯 豚肉のポン酢炒め 炒り煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 揚げ豆腐の野菜あん なすの含め煮 青梗菜の和え物							
一日合計	I補給 -	1432kcal	I補給 -	1519kcal	I補給 -	1600kcal	I補給 -	1357kcal	I補給 -	1510kcal	I補給 -	1508kcal	I補給 -	1550kcal
	蛋白質	55.1g	蛋白質	57.8g	蛋白質	61g	蛋白質	52.8g	蛋白質	55.2g	蛋白質	63.7g	蛋白質	59.2g
	脂質	32.2g	脂質	35.4g	脂質	36.8g	脂質	36.7g	脂質	40.7g	脂質	30.4g	脂質	44.8g
	炭水化物	224.5g	炭水化物	238.1g	炭水化物	252.2g	炭水化物	199.3g	炭水化物	224.8g	炭水化物	240.6g	炭水化物	222.7g
	食塩	6.7g	食塩	9.2g	食塩	7.9g	食塩	8.2g	食塩	8.5g	食塩	8.2g	食塩	7.6g

※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13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー(小松菜) リンゴジュース	御飯 みそ汁(里芋・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(かぶ・大根葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまき麩) 野菜炒め なすの生姜和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・絹さや) 目玉焼き ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳
	野菜たっぷりタンメン(野菜炒め) 春巻き ほうれん草の中華和え ジョア(ハニー)	御飯 みそ汁(しろな・椎茸) 鶏肉の玉葱ソース 大根のくず煮 うぐいす豆	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) めだいの七味焼き ひじきの煮物 浅漬け(きゅうり)	御飯 みそ汁(えのき・若布) 肉豆腐 温泉卵 しろ菜のからし和え	御飯 清汁(素麺・豆苗) さばの味噌煮 れんこんきんぴら キャバツのポン酢和え	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 香の物(つぼ漬)	御飯 みそ汁(小松菜・しめじ) ぶりの照り焼き ぜんまい煮 浅漬け(白菜)
昼	御飯 鶏肉の梅みそ焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き もやしのソテー キャバツのごま風味和え コンポート(みかん)	御飯 コカスープ(ほうれん草・コーン) ミートローフ きのこソテー カリフラワーサラダ	御飯 鮭のみりん焼き ふるふき大根 白菜の塩昆布漬け 納豆	御飯 コンソメスープ(玉葱・しめじ) 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー 柿	御飯 コンソメスープ(人参・椎茸) 白身魚のフライ ほうれん草ベーコン炒め ピクルス	御飯 豚肉の味噌炒め さつま芋の煮物 きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)
	一日合計	I補 ⁺ - 1596kcal 蛋白質 61.4g 脂質 42.5g 炭水化物 237.7g 食塩 9.6g	I補 ⁺ - 1540kcal 蛋白質 62.7g 脂質 41.6g 炭水化物 223.9g 食塩 7.6g	I補 ⁺ - 1533kcal 蛋白質 65.1g 脂質 39.8g 炭水化物 226.7g 食塩 8.3g	I補 ⁺ - 1403kcal 蛋白質 65.5g 脂質 28.5g 炭水化物 217.1g 食塩 8.8g	I補 ⁺ - 1507kcal 蛋白質 61.1g 脂質 32.5g 炭水化物 237.8g 食塩 7.5g	I補 ⁺ - 1471kcal 蛋白質 58.9g 脂質 32.2g 炭水化物 233.8g 食塩 8.4g

※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20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝	胚芽ロール マカロニのトマト煮(野菜のトマ)	御飯 みそ汁(豆腐・若布)	御飯 みそ汁(なめこ・葱)	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗)	御飯 みそ汁(えのき・絹さや)	卵雑炊 さつま揚げといんげんの炒め	御飯 みそ汁(おつゆ麩・葱)
	花野菜サラダ	野菜つみれと里芋の煮物	がんもの煮物	スクランブルエッグ	五目おから	香の物(たくあん)	肉詰めいなりの煮物
	リンゴジュース	小松菜のおかか和え	白菜の梅しそ和え	ブロッコリーサラダ	しろなとさつま揚げの煮浸し	牛乳	春菊の和え物
		牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳		牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(卵・葱)	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸)	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩)	お刺身御膳 ご飯・清汁	おかめそば[卵焼き] ミートボール(黒酢)	御飯 コンソメスープ(畑菜・人参)	郷土料理*岐阜県 大豆ごはん・里芋汁
	チキンチャップ	さわらのバター醤油焼き	鶏肉の柚子こしょうソース	刺身	なすの揚げ浸し	白身魚のトマトソースかけ	豚肉の可児みそだれ
	かぼちゃサラダ	かぶとあげの含め煮	ジャーマンポテト	茶碗蒸し	レモンゼリー	マカロニサラダ	ほうれん草と柿の和え物
	キャベツソテー	香の物(しその実)	浅漬け(きゅうり)	ロールケーキ		ピクルス	コンポート(みかん)
夕	御飯 かれいのおろし煮	御飯 コンソメスープ(玉葱・しめじ)	御飯 さんまの生姜煮	御飯 中華スープ(春雨・椎茸)	御飯 あじの香味焼き	麦ご飯 鶏肉のごま醤油焼き	御飯 赤魚の煮付け
	なすのみそ炒め	メンチカツ	大根のかにあんかけ	豚肉と野菜のオイスター炒め	さつま芋の煮物	ひじきの煮物	れんこんきんぴら
	青菜とえのきの和え物	加ワワ-とアリのコウメ煮	しろなのわさび和え	海鮮焼売	白菜のからし和え	長芋とろろ	キャベツの和風和え
	コンポート(りんご)	アスパラサラダ	コンポート(みかん)	フルーツ(バナナ)	納豆	フルーツ(パイナップル)	コンポート(りんご)
一日合計	I補給 - 1454kcal	I補給 - 1530kcal	I補給 - 1515kcal	I補給 - 1609kcal	I補給 - 1507kcal	I補給 - 1362kcal	I補給 - 1470kcal
	蛋白質 55.3g	蛋白質 56.6g	蛋白質 59g	蛋白質 67.4g	蛋白質 61.6g	蛋白質 58.9g	蛋白質 58.3g
	脂質 32g	脂質 39.2g	脂質 41.6g	脂質 47.4g	脂質 38.6g	脂質 32.9g	脂質 32.1g
	炭水化物 232g	炭水化物 233.3g	炭水化物 218.3g	炭水化物 220g	炭水化物 226g	炭水化物 202.6g	炭水化物 230.1g
	食塩 5.9g	食塩 8.6g	食塩 7.9g	食塩 6.6g	食塩 8.6g	食塩 7.2g	食塩 7.3g

※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27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)										
朝	デニッシュロール クラムチャウダー かに風味サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(うすまき麩・貝割) ちくわの含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(あさり・葱) 厚揚げの煮物 白菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・豆苗) 目玉焼き 畑菜のなめたけ和え 野菜ジュース										
昼	豚丼 みそ汁(大根・大根葉) 小松菜としらすの炒め物 コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(キャバツ・しめじ) めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉のごま味噌炒め 青梗菜のナムル 焼き餃子	チキンカレー コッパス(たまねぎ・マッシュルーム) コールスローサラダ デザートセレクト										
夕	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豆腐ハンバーグ なすとピーマンの炒め物 白菜のしょうが酢和え	御飯 コッパス(白菜・人参) 揚げ鶏のタルタルソース もやしとハムの炒め物 野菜サラダ	御飯 ぶり大根 ブロッコリーのかにあんかけ 納豆 フルーツ(バナナ)	御飯 たらの西京焼 きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草の和え物 コンポート(みかん)										
一日合計	I補給 -	1427kcal	I補給 -	1520kcal	I補給 -	1662kcal	I補給 -	1440kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal	I補給 -	kcal
	蛋白質	46.1g	蛋白質	61.3g	蛋白質	70.7g	蛋白質	52.7g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	35.3g	脂質	40g	脂質	46.5g	脂質	22.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	224.6g	炭水化物	224g	炭水化物	234.2g	炭水化物	253.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	7.6g	食塩	8.4g	食塩	8.2g	食塩	8.3g	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。