

週間献立表

		10月31日(日)	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
朝食	A 洋食	アスパラと海老のソテー ちんげん菜のドレッシング和え パン コンソメスープ 牛乳	ウインナーの野菜炒め ツナサラダ パン コンソメスープ 牛乳	オムレツ ブロッコリーのサラダ パン ポタージュ 牛乳	野菜とベーコンの豆乳クリーム煮 アスパラサラダ パン 牛乳	ベーコンスクランブルトースト フルーツ マカロニサラダ パンブキンポタージュ 牛乳	ほうれん草と卵の炒め物 千切り野菜サラダ パン コンソメスープ 牛乳	ハムと野菜のソテー 豆のごま和えサラダ パン ポタージュ 牛乳
	B 和食	肉詰めいなり煮 ちんげん菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 牛乳	豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	明太子と高菜のお粥 ほっけの塩焼き ブロッコリーのサラダ 牛乳	いわしつみれの煮物 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	じゃが芋とツナの炒め物 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁 牛乳	かぼちゃリゾット はんぺんマヨネーズ焼き 豆のごま和えサラダ 牛乳
昼食	A	さばの塩麹焼き 切干大根の炒め煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	豚肉のハニーマスタード焼 ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ	エビフライとハンバーグ アスパラベーコンソテー プリン ごはん コンソメスープ	さけの照り焼き 冬瓜の含め煮 白菜のなめたけ和え 炊き込み御飯 すまし汁	豚肉のねぎ塩炒め 根菜の炒め煮 キャベツのお浸し ごはん すまし汁	【窪田料理長監修メニュー】 カルビクッパ 春雨サラダ 餃子 	鶏の唐揚げ レタスサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ
	B	親子丼 切干大根の炒め煮 春雨サラダ 味噌汁	かれのいのにエル 外タワース ポテトのベーコン炒め イタリアンサラダ ごはん コンソメスープ	ハヤシライス アスパラベーコンソテー プリン コンソメスープ	月見うどん 冬瓜の含め煮 白菜のなめたけ和え	めばるの葱味噌焼き 根菜の炒め煮 キャベツのお浸し ごはん すまし汁		海老とトマトクリームスパゲティ レタスサラダ ヨーグルト コンソメスープ
おやつ		カステラ	ようかんロール	フルーツパウンドケーキ	ピーチゼリー	もみじ饅頭	ブッセ	マドレーヌ
夕食	A	鶏肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁	さばの塩焼 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁	たららの山椒焼き 金平ごぼう ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	豚肉の生姜焼 がんもどきの煮物 おぐらの黒胡麻和え ごはん 味噌汁	さわらの幽庵焼き 茄子とピーマンの炒め物 漬物 ごはん 具沢山味噌汁	カレーの煮付け 厚揚げと野菜の炊き合わせ しろ菜のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁	親子煮 卵の花炒り煮 酢の物 ごはん 味噌汁
	B	たちうおのしそ焼き ほうれん草の卵とじ カラフルサラダ ごはん すまし汁	つくねの照り焼 根菜の煮物 ちんげん菜の辛子和え フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉の味噌焼 金平ごぼう ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	あじフライ がんもどきの煮物 おぐらの黒胡麻和え ごはん 味噌汁	筑前煮 茄子とピーマンの炒め物 漬物 ごはん 具沢山味噌汁	牛肉とごぼうのしぐれ煮 厚揚げと野菜の炊き合わせ しろ菜のわさび和え フルーツ ごはん 味噌汁	赤魚の粕漬 卵の花炒り煮 酢の物 ごはん 味噌汁
日計	A	1546kcal 2人分:62.3g 脂質:45.0g 食塩相:3.7g	1756kcal 2人分:58.6g 脂質:67.1g 食塩相:10.8g	1653kcal 2人分:61.4g 脂質:55.9g 食塩相:8.9g	1558kcal 2人分:67.4g 脂質:46.0g 食塩相:10.5g	1712kcal 2人分:60.9g 脂質:63.4g 食塩相:8.9g	1798kcal 2人分:63.2g 脂質:55.0g 食塩相:8.1g	1648kcal 2人分:67.4g 脂質:51.4g 食塩相:9.8g
日計	B	1630kcal 2人分:62.5g 脂質:48.7g 食塩相:8.4g	1733kcal 2人分:61.1g 脂質:53.8g 食塩相:8.1g	1653kcal 2人分:67.0g 脂質:53.6g 食塩相:10.0g	1580kcal 2人分:61.3g 脂質:38.6g 食塩相:12.1g	1545kcal 2人分:57.0g 脂質:38.4g 食塩相:9.2g	1781kcal 2人分:65.9g 脂質:58.5g 食塩相:8.3g	1615kcal 2人分:61.4g 脂質:46.1g 食塩相:9.4g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)
朝食	A 洋食 鯛つみれのスープ煮 ほうれん草の和え物 パン 牛乳 11月7日(日) 11月8日(月) 11月9日(火) 11月10日(水) 11月11日(木) 11月12日(金) 11月13日(土) エネルギー: 389kcal エネルギー: 476kcal エネルギー: 432kcal エネルギー: 451kcal エネルギー: 536kcal エネルギー: 534kcal エネルギー: 449kcal	ベーコンとあさりのトマト煮込み パンプキンサラダ パン 牛乳	ツナとキャベツのソテー チンゲン菜のドレッシング和え パン ポターージュ 牛乳	さつまいものクリーム煮 大根サラダ パン 牛乳	目玉焼き キャベツサラダ パン コンソメスープ 牛乳	ソーセージとじゃが芋の炒め物 マカロニサラダ パン コーンポターージュ 牛乳	ピザトースト カリフラワーとツナのサラダ デザート ポターージュ 牛乳
	B 和食 肉団子の和風あん ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: 509kcal エネルギー: 530kcal エネルギー: 454kcal エネルギー: 524kcal エネルギー: 525kcal エネルギー: 522kcal エネルギー: 524kcal	五目炒り卵 パンプキンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	梅と蒸し鶏の雑炊 竹輪の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え 牛乳	豚肉と野菜のソテー 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳	さけの西京焼 キャベツサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	厚揚げと野菜の炒め物 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳	豆乳粥 鶏じゃが カリフラワーとツナのサラダ 牛乳
昼食	A 肉豆腐 南瓜の含め煮 隠元の酢味噌和え ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー: 509kcal	さばのグリル バジル風味 ピーマンともやしのそぼろ炒め 花野菜サラダ ごはん コンソメスープ お魚 エネルギー: 627kcal	麻婆茄子 しゅうまい ザーサイ和え ごはん 中華スープ 中華 お魚 エネルギー: 585kcal	さわらの竜田焼き いんげんソテー 青りんごゼリー ごはん 味噌汁 お魚 エネルギー: 508kcal	白身魚のバター焼 黒はんぺんフライ トマトサラダ ごはん コンソメスープ お魚 エネルギー: 483kcal	【あったかメニュー】 おでん ささみの竜田揚げ 漬物 鮭と青菜の混ぜご飯 味噌汁 エネルギー: 522kcal	厚揚げと牛肉のこく旨炒め さつまいもの甘煮 白菜のじゃこ浸し ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー: 560kcal
	B さけの照り焼き 南瓜の含め煮 隠元の酢味噌和え ごはん 味噌汁 お魚 エネルギー: 533kcal	ハンバーグ デミグラスソース ピーマンともやしのそぼろ炒め 花野菜サラダ ごはん コンソメスープ お肉 エネルギー: 648kcal	醤油ラーメン しゅうまい ザーサイ和え 鶏類 エネルギー: 485kcal	穴子の卵とじ いんげんソテー 青りんごゼリー 味噌汁 井 エネルギー: 481kcal	スパゲッティミートソース 黒はんぺんフライ トマトサラダ コンソメスープ 鶏類 エネルギー: 641kcal	SPECIAL かれのいの煮付け さつまいもの甘煮 白菜のじゃこ浸し ごはん 味噌汁 お魚 エネルギー: 485kcal	
おやつ	黒糖まんじゅう エネルギー: 102kcal	パウムクーヘン エネルギー: 121kcal	原宿ドック エネルギー: 109kcal	メープルクリームパンケーキ エネルギー: 102kcal	どらやき エネルギー: 142kcal	スイートポテト エネルギー: 112kcal	マロンババロア エネルギー: 110kcal
夕食	A かれのいのパン粉焼 アスパラとしめじのソテー キャベツのドレッシング和え ごはん コンソメスープ お魚 エネルギー: 413kcal	鶏肉のみぞれ煮 なすの塩麹炒め 小松菜の胡麻和え フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー: 594kcal	えびと高野豆腐の卵とじ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁 和食 エネルギー: 496kcal	鶏肉のレモンペッパーソース じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁 お肉 エネルギー: 505kcal	めばるのネギ味噌焼 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ お魚 エネルギー: 425kcal	タンドリーチキン アスパラベーコンソテー 三色和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー: 547kcal	さばの味噌煮 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁 お魚 エネルギー: 617kcal
	B 豚肉のにんにく醤油 アスパラとしめじのソテー キャベツのドレッシング和え ごはん コンソメスープ お肉 エネルギー: 518kcal	あじの南蛮焼き なすの塩麹炒め 小松菜の胡麻和え フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 エネルギー: 549kcal	肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮物 胡瓜とかに風味の和え物 ごはん 味噌汁 お肉 エネルギー: 560kcal	赤魚のもろみ味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ごはん すまし汁 お魚 エネルギー: 459kcal	チンジャオロース 春雨のさっと煮 中華和え ごはん 中華スープ お肉 エネルギー: 503kcal	白身魚のムニエルおろしポン酢かけ アスパラベーコンソテー 三色和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 エネルギー: 495kcal	豚肉ときのこの和風ソテー 花真丈の煮物 いんげんの辛子和え ごはん すまし汁 お肉 エネルギー: 557kcal
日計	A エネルギー: 1492kcal 脂質: 35.2g 食塩相: 8.7g	エネルギー: 1818kcal 脂質: 74.1g 食塩相: 9.2g	エネルギー: 1502kcal 脂質: 55.0g 食塩相: 9.4g	エネルギー: 1566kcal 脂質: 47.3g 食塩相: 8.5g	エネルギー: 1586kcal 脂質: 44.0g 食塩相: 8.7g	エネルギー: 1705kcal 脂質: 49.5g 食塩相: 13.5g	エネルギー: 1736kcal 脂質: 55.2g 食塩相: 10.1g
日計	B エネルギー: 1602kcal 脂質: 44.5g 食塩相: 8.4g	エネルギー: 1848kcal 脂質: 63.7g 食塩相: 9.2g	エネルギー: 1608kcal 脂質: 42.7g 食塩相: 11.6g	エネルギー: 1566kcal 脂質: 34.7g 食塩相: 8.9g	エネルギー: 1811kcal 脂質: 48.2g 食塩相: 10.5g	エネルギー: 1641kcal 脂質: 42.7g 食塩相: 13.3g	エネルギー: 1876kcal 脂質: 43.4g 食塩相: 9.7g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	
朝食	A 洋食 肉団子のコンソメ煮 ポテトサラダ パン 牛乳 11月14日(日) 472kcal	ベーコンと野菜のソテー かにかまとキャベツのサラダ パン コンソメスープ 牛乳 11月15日(月) 440kcal	ツナ入りスクランブルエッグ ポテトサラダ パン パンブキンポタージュ 牛乳 11月16日(火) 541kcal	チーズオムレツ コーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 11月17日(水) 542kcal	チキンとかぶのクリーム煮 しる菜としらすのサラダ パン 牛乳 11月18日(木) 530kcal	ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え パン 牛乳 11月19日(金) 431kcal	海老と野菜の炒め物 豆サラダ パン ポタージュ 牛乳 11月20日(土) 508kcal	
	B 和食 アスパラと海老の炒め物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11月14日(日) 458kcal	ソーセージと卵の炒め物 かにかまとキャベツのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11月15日(月) 502kcal	豚肉のみぞれ雑炊 三色信田の煮物 ポテトサラダ 牛乳 11月16日(火) 561kcal	さわらのみりん漬焼 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 11月17日(水) 555kcal	厚焼卵 しる菜としらすのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11月18日(木) 559kcal	根菜と竹輪の煮物 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁 牛乳 11月19日(金) 425kcal	鶏と生姜の中華粥 ツナと野菜の炒め物 豆サラダ 牛乳 11月20日(土) 511kcal	
昼食	A あじの塩焼き ピーマンの塩炒め 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 11月14日(日) 452kcal	鶏肉のにんにく醤油 切干大根の煮物 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁 11月15日(月) 534kcal	白身魚の根菜あんかけ 南瓜の煮物 オレンジゼリー ごはん 具沢山味噌汁 11月16日(火) 637kcal	煮込みハンバーグ アスパラとしめじのソテー コールスローサラダ ごはん グリーンポタージュ 11月17日(水) 579kcal	牛肉とごぼうの煮込み 大根金平 春菊の和え物 ごはん 味噌汁 11月18日(木) 534kcal	【旬メニュー】 ねぎとろ丼 秋野菜の茶碗蒸し 小松菜の海苔和え 豚汁 11月19日(金) 470kcal		さわらの西京焼き じゃが芋の炒め煮 切干大根の酢の物 ごはん すまし汁 11月20日(土) 489kcal
	B 和風きのこスパゲティ ピーマンの塩炒め 胡瓜とわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 11月14日(日) 692kcal	さんまの蒲焼 切干大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 11月15日(月) 717kcal	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 オレンジゼリー ごはん 具沢山味噌汁 11月16日(火) 615kcal	なすとベーコンのトマトパスタ アスパラとしめじのソテー コールスローサラダ グリーンポタージュ 11月17日(水) 580kcal	とろろそば 大根金平 春菊の和え物 11月18日(木) 386kcal	SPECIAL カレー南蛮うどん じゃが芋の炒め煮 切干大根の酢の物 11月20日(土) 420kcal		
おやつ	ドーナツ 11月14日(日) 177kcal	人形焼き 11月15日(月) 177kcal	まごころすいーつ 11月16日(火) 35kcal	生チョコカップケーキ 11月17日(水) 175kcal	今川焼 11月18日(木) 91kcal	小倉パイ 11月19日(金) 89kcal	チョコババロア 11月20日(土) 168kcal	
夕食	A 豚肉の味噌漬け焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁 11月14日(日) 532kcal	さけの七味焼き 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え フルーツ ごはん 味噌汁 11月15日(月) 592kcal	海老玉 ビーフン炒め 漬物 ごはん 味噌汁 11月16日(火) 507kcal	かれのバジルソテー ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁 11月17日(水) 416kcal	たらの唐揚げ 梅おろしソース いかと花野菜の炒め物 ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 11月18日(木) 462kcal	豚肉と卵の炒めもの さつま芋の甘煮 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁 11月19日(金) 531kcal	白身魚のチーズ風味ピカタ ブロッコリーとえびの炒め物 白菜のコールスロー ごはん コンソメスープ 11月20日(土) 469kcal	
	B ほっけの山椒焼き 白菜のさっと煮 なます ごはん すまし汁 11月14日(日) 416kcal	つくね焼おろしぼん酢 竹輪の磯辺揚げ ぬた和え フルーツ ごはん 味噌汁 11月15日(月) 648kcal	赤魚のホイル焼 ビーフン炒め 漬物 ごはん 味噌汁 11月16日(火) 457kcal	肉じゃが ごぼうの味噌炒め インゲンのピーナツ和え ごはん すまし汁 11月17日(水) 556kcal	鶏肉の南部焼 いかと花野菜の炒め物 ほうれん草の和え物 ごはん 味噌汁 11月18日(木) 511kcal	めばるの味噌幽庵焼 さつま芋の甘煮 千切野菜のポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁 11月19日(金) 492kcal	チキンカツ ブロッコリーとえびの炒め物 白菜のコールスロー ごはん コンソメスープ 11月20日(土) 565kcal	
日計	A 1603kcal 92n7:62.9g 脂質:51.2g 食塩相:8.0g	1643kcal 92n7:71.1g 脂質:43.9g 食塩相:10.0g	1720kcal 92n7:58.7g 脂質:46.2g 食塩相:10.9g	1712kcal 92n7:63.6g 脂質:58.4g 食塩相:9.2g	1617kcal 92n7:73.9g 脂質:45.4g 食塩相:9.7g	1521kcal 92n7:64.7g 脂質:38.7g 食塩相:8.8g	1634kcal 92n7:68.9g 脂質:42.6g 食塩相:8.0g	
日計	B 1713kcal 92n7:65.2g 脂質:28.4g 食塩相:11.1g	1944kcal 92n7:65.4g 脂質:58.6g 食塩相:13.3g	1868kcal 92n7:65.2g 脂質:43.0g 食塩相:9.1g	1866kcal 92n7:68.6g 脂質:57.1g 食塩相:11.5g	1547kcal 92n7:60.3g 脂質:34.8g 食塩相:9.5g	1476kcal 92n7:64.0g 脂質:27.8g 食塩相:9.0g	1664kcal 92n7:57.8g 脂質:57.9g 食塩相:7.7g	

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
朝食	A 洋食 ポイルウインナー チーズサラダ パン コンソメスープ 牛乳 11/21:521kcal	肉団子のクリーム煮 マカロニサラダ パン 牛乳 11/22:594kcal	スクランブルエッグ ポテトサラダ パン コーンポタージュ 牛乳 11/23:558kcal	はんぺんチーズ焼 キャベツとツナのサラダ パン コンソメスープ 牛乳 11/24:431kcal	海老ボールのポトフ風 大根サラダ パン 牛乳 11/25:496kcal	ウインナーソーテー かにかまサラダ パン コンソメスープ 牛乳 11/26:433kcal	ポテトのベーコン炒め ほうれん草のドレッシング和え パン ポタージュ 牛乳 11/27:511kcal
	B 和食 五目炒り卵 チーズサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11/21:478kcal	魚河岸揚げの含め煮 マカロニサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11/22:558kcal	野菜たっぷり卵粥 にしの甘露煮 ポテトサラダ 牛乳 11/23:579kcal	里芋のそぼろ煮 納豆 ごはん 味噌汁 牛乳 11/24:508kcal	厚揚げと野菜の炒め物 大根サラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11/25:471kcal	五目厚焼卵 かにかまサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 11/26:613kcal	白菜とツナのクリームリゾット ハムとほうれん草の炒め物 ほうれん草のドレッシング和え 牛乳 11/27:509kcal
昼食	A 酢鶏 ザーサイ和え マンゴープリン ごはん 中華スープ お肉 11/21:507kcal	サーモンフライ 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 お魚 11/22:551kcal	さばの味噌煮 焼がんものおろしのせ 和風サラダ ごはん すまし汁 お魚 11/23:598kcal	ポークチャップ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お肉 11/24:587kcal	チキンカレー フレッシュサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ カレー 11/25:528kcal	【麺メニュー】 帆立だし塩ラーメン かに玉ボール 芋羊羹 SPECIAL 	チンジャオロース にらまんじゅう 山菜ナムル ごはん 中華スープ お肉 11/27:560kcal
	B 海老と豆腐のチリソース ザーサイ和え マンゴープリン ごはん 中華スープ 中華 11/21:554kcal	焼き鳥丼 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 丼 11/22:509kcal	にゅうめん 焼がんものおろしのせ 和風サラダ 麺類 11/23:317kcal	かれいの和風野菜あんかけ 根菜と竹輪の炒り煮 胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 お魚 11/24:437kcal	ほきのリヨネーズ焼き フレッシュサラダ フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ お魚 11/25:560kcal	坦々麺 にらまんじゅう 山菜ナムル 麺類 11/27:562kcal	
おやつ	クリームブッセ 11/21:104kcal	レモンケーキ 11/22:85kcal	カステラ 11/23:83kcal	ロールケーキ 11/24:102kcal	バナナクレープ 11/25:87kcal	エクレア 11/26:99kcal	ワッフル 11/27:65kcal
夕食	A たらの味噌マヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 もやしとニラのおかか和え ごはん すまし汁 お魚 11/21:422kcal	牛皿 チンゲン菜と卵の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お肉 11/22:580kcal	鶏肉の柚子こしょう焼き たけのこの土佐煮 漬物 ごはん 味噌汁 お肉 11/23:469kcal	さけの照り焼 南瓜の煮物 笹かま和え ごはん 味噌汁 お魚 11/24:499kcal	豚肉ときゃべつ香味炒め 根菜の煮物 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 お肉 11/25:543kcal	赤魚のみりん醤油焼 金平ごぼう 長芋のわさび和え フルーツ ごはん すまし汁 お魚 11/26:458kcal	ささみフライ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ 洋食 11/27:592kcal
	B 豚肉の山椒味噌焼き ひじきの炒り煮 もやしとニラのおかか和え ごはん すまし汁 お肉 11/21:551kcal	さわらの漬焼き チンゲン菜と卵の炒め物 キャベツの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 お魚 11/22:552kcal	めばるの香味ソース たけのこの土佐煮 漬物 ごはん 味噌汁 お魚 11/23:436kcal	鶏肉の梅煮 南瓜の煮物 笹かま和え ごはん 味噌汁 お肉 11/24:502kcal	ほっけみりん漬焼き 根菜の煮物 小松菜と油揚げの和えもの ごはん 味噌汁 お魚 11/25:428kcal	豚肉のごま漬焼 金平ごぼう 長芋のわさび和え フルーツ ごはん すまし汁 お肉 11/26:593kcal	デミチーズハンバーグ マカロニソーテー グリーンサラダ ごはん コンソメスープ お肉 11/27:641kcal
日計	A 11/21:1554kcal 2人分:777.0g 脂質:45.7g 食塩相:3.3g	11/22:1810kcal 2人分:905.0g 脂質:65.5g 食塩相:9.0g	11/23:1708kcal 2人分:854.0g 脂質:63.9g 食塩相:10.9g	11/24:1619kcal 2人分:809.5g 脂質:49.1g 食塩相:11.0g	11/25:1654kcal 2人分:827.0g 脂質:49.6g 食塩相:8.6g	11/26:1517kcal 2人分:758.5g 脂質:37.4g 食塩相:10.0g	11/27:1728kcal 2人分:864.0g 脂質:53.3g 食塩相:10.8g
日計	B 11/21:1687kcal 2人分:843.5g 脂質:51.4g 食塩相:8.9g	11/22:1705kcal 2人分:852.5g 脂質:49.0g 食塩相:9.7g	11/23:1415kcal 2人分:707.5g 脂質:36.9g 食塩相:13.8g	11/24:1549kcal 2人分:774.5g 脂質:29.8g 食塩相:8.9g	11/25:1548kcal 2人分:774.0g 脂質:38.2g 食塩相:8.9g	11/26:1832kcal 2人分:916.0g 脂質:56.6g 食塩相:9.3g	11/27:1777kcal 2人分:888.5g 脂質:61.7g 食塩相:9.9g

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

週間献立表

		11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)			
朝食	A 洋食	目玉焼き ツナコーンサラダ パン コンソメスープ 牛乳 <small>エネルギー：570kcal</small>	大豆とベーコンのトマト煮 カリフラワーのサラダ パン 牛乳 <small>エネルギー：451kcal</small>	厚切りソーセージと野菜のソテー パンプキンサラダ パン ポタージュ 牛乳 <small>エネルギー：481kcal</small>			
	B 和食	高野豆腐の卵とじ ツナコーンサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー：506kcal</small>	肉団子の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー：513kcal</small>	トマトリゾット 海老と野菜の炒め物 パンプキンサラダ 牛乳 <small>エネルギー：499kcal</small>			
昼食	A	たらの油琳ソースがけ しゅうまい 野菜の中華和え ごはん 中華スープ  <small>エネルギー：557kcal</small>	蒸し魚のわさび醤油ソース 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え ごはん  味噌汁 <small>エネルギー：451kcal</small>	タンドリーチキン アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ  ごはん コンソメスープ <small>エネルギー：580kcal</small>			
	B	ちゃんぽん しゅうまい 野菜の中華和え  <small>エネルギー：530kcal</small>	豚ねぎ塩うどん 根菜の煮物 小松菜の胡桃和え  <small>エネルギー：538kcal</small>	あじのムニエル アスパラのマヨネーズソテー カラフルサラダ  ごはん コンソメスープ <small>エネルギー：550kcal</small>			
おやつ		コーヒーゼリー <small>エネルギー：45kcal</small>	黒糖まんじゅう <small>エネルギー：70kcal</small>	抹茶クリームパンケーキ <small>エネルギー：56kcal</small>			
夕食	A	鶏肉のレモンだれ焼き なすの甘辛炒め しその実和え ごはん  味噌汁 <small>エネルギー：560kcal</small>	豚肉の塩麴焼き 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ  ごはん すまし汁 <small>エネルギー：561kcal</small>	揚出豆腐 しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 ごはん  すまし汁 <small>エネルギー：500kcal</small>			
	B	かれのいの煮付け なすの甘辛炒め しその実和え ごはん  味噌汁 <small>エネルギー：603kcal</small>	赤魚の照り焼 大根のかにかまあんかけ ぬた和え フルーツ  ごはん すまし汁 <small>エネルギー：455kcal</small>	牛チゲ煮込み しろ菜ときのこの煮浸し 漬物 ごはん  すまし汁 <small>エネルギー：568kcal</small>			
日計	A	エネルギー：1732kcal 炭水化物：67.3g 脂質：63.4g 食塩相当量：9.5g	エネルギー：1533kcal 炭水化物：64.7g 脂質：47.1g 食塩相当量：9.7g	エネルギー：1617kcal 炭水化物：53.2g 脂質：56.6g 食塩相当量：9.2g			
日計	B	エネルギー：1684kcal 炭水化物：64.4g 脂質：52.7g 食塩相当量：9.9g	エネルギー：1576kcal 炭水化物：63.0g 脂質：30.8g 食塩相当量：9.5g	エネルギー：1673kcal 炭水化物：67.1g 脂質：53.3g 食塩相当量：9.8g			

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。