



	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)
朝食	ごはん さつまいもとかぶの煮物 白菜の海苔和え ふりかけ みそ汁	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 白菜のお浸し えびみそ みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ コーンスープ	ごはん がんもの煮物 キャベツのおかか和え えびみそ みそ汁	ごはん 豆腐バーグ 白菜のサラダ のい佃煮 みそ汁	ごはん 大根と鶏肉の煮物 白菜のなめたけ和え ふりかけ みそ汁	ごはん 豆腐のどぼろがけ ほうれん草の和え物 うめびしお みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	グレープジュース
昼食	麦ごはん ハンバーグ じゃがいものどぼろ炒め ほうれん草のサラダ コンソメスープ	ごはん ぶりの照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のわさび和え みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え お吸い物	ごはん さばのカレー風味焼き 切り干し大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け みそ汁	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き フロッキーソーテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮付け ごぼうの甘辛炒め もやしのゆかい和え みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 春巻き ほうれん草のナムル 中華スープ
おやつ	黒糖饅頭	セレクト	レモンケーキ	ドームケーキ	モカロールケーキ	チョコパン	芋ようかん
夕食	ごはん さばの山椒煮 豚肉と蓮根のみそ炒め 青しその実漬け 黄桃缶	ごはん 鶏肉のみそ焼き かぶのくず煮 つぼ漬け マンゴー缶	ごはん 白身魚の香味焼き さつまいもと昆布の煮物 金時豆 パイン缶	ごはん 親子煮 ほうれん草のお浸し 白花豆 バナナ	ごはん あじの香味焼き じゃがいもの含め煮 うずら豆 洋梨缶	ごはん 中華風卵焼き 焼きビーフン ザーサイ りんご缶	ごはん たらこのマスタード焼き ごぼうの旨煮 桜大根 みかん缶
エネルギー	1413 Kcal	1397 Kcal	1529 Kcal	1388 Kcal	1459 Kcal	1334 Kcal	1426 Kcal
蛋白質	50 g	57.1 g	52.2 g	59.1 g	57.3 g	54 g	53.9 g
塩分	6.9 g	7 g	7.3 g	6.7 g	6.9 g	7.4 g	7.5 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)
朝食	ごはん あんかけ五目玉子 いんげんのごま和え きゅうい漬け みそ汁	ごはん 野菜つみれの煮物 ほうれん草のお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 大根きんぴら 香の物 みそ汁	バターロール ジャム 千キンオムレツ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいもとツナの炒め物 卵豆腐 ふいかけ みそ汁	ごはん はんぺんチーズのせ焼き 白菜の磯和え えびみそ みそ汁	ごはん 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え あみ佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん メンチカツ ぜんまい煮 フロッキーのマヨサラダ みそ汁	ごはん さほの塩焼き れんこんの炒り煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん 肉野菜炒め 里芋の煮っころがし ほうれん草のごま和え みそ汁	塩ラーメン かにシュウマイ 菜の花のからし和え 杏仁豆腐	ごはん きんめだいの煮付け 大根のかにあんかけ いんげんのくるみ和え みそ汁	麦ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 いんげんのくるみ和え みそ汁
おやつ	カスタードケーキ	カステラ	プリン	抹茶パンケーキ	もみじ饅頭	いちごパバロア	手作りココア蒸しパン
夕食	ごはん ぶりの七味焼き かぶの土佐煮 うぐいす豆 白桃缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜の煮びたし 金時豆 パイン缶	麦ごはん カレイの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め 青しその実漬け 洋梨缶	ごはん 鶏肉のみそ焼き さつまいもの煮物 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん ポークチャップ フロッキーのコンソメ煮 うずら豆 バナナ	ごはん ふくさ焼き 青梗菜ソテー 赤しその実漬け カクテル缶	ごはん 和風卵焼き かぼちゃのどぼろあんかけ 桜大根 みかん缶
エネルギー	1449 Kcal	1466 Kcal	1423 Kcal	1604 Kcal	1526 Kcal	1535 Kcal	1410 Kcal
蛋白質	48.8 g	57.8 g	55.3 g	57.8 g	57 g	51.9 g	56.6 g
塩分	6.1 g	7.2 g	8 g	9.8 g	7.2 g	8.1 g	8.5 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

週間献立表

	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)
朝食	ごはん しらすの卵とし 白菜のナムル うめびしお みそ汁	ごはん 厚揚げの含め煮 いんげんのごま醤油和え たいみそ みそ汁	食パン ジャム オムレツ ポテトサラダ クリームスープ	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のなめたけ和え えびみそ みそ汁	ごはん といつくね オクラのお浸し ふりかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜とさつま揚げの煮浸し 香の物 みそ汁	ごはん はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え ふりかけ みそ汁
10時	牛乳	カフェオレ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん といた カリフラワー炒め コールスローサラダ みそ汁	麦ごはん かれのい和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 白菜とえのきの和え物 みそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 キャベツのポン酢和え みそ汁	ごはん 松風焼き 里芋の煮物 もやしの和風サラダ お吸い物	おむすび(塩・ゆかり) 芋煮 白菜もみ漬け フルーツ(柿・キウイ) 	ごはん 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト フロッキーサラダ ジョア	ごはん ほっけの塩焼き じゃがいもの含め煮 コールスローサラダ みそ汁
おやつ	そば饅頭	チョコパン	バスクチーズケーキ	ぶどうムース	みそ饅頭	たい焼き	杏仁豆腐
夕食	ごはん 白身魚の照り焼き ハムと青梗菜の炒め物 青しその実漬け パイン缶	ごはん 鶏肉のにんにく醤油炒め さつま芋の甘煮 白花豆 マンゴー缶	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ かぼちゃの煮物 きゅうりぶき みかん缶	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草の炒め物 金時豆 洋梨缶	ごはん さばのみいん焼き ひじきの煮物 きゅうり漬け 白桃缶	ごはん 赤魚粕漬け焼き 冬瓜の吉野あん うぐいす豆 りんご缶	ごはん 牛肉コロッケ カリフラワーのコンソメ煮 うずら豆 黄桃缶
エネルギー	1371 Kcal	1441 Kcal	1511 Kcal	1373 Kcal	1407 Kcal	1432 Kcal	1400 Kcal
蛋白質	56.6 g	50.6 g	51 g	56.3 g	52.7 g	56 g	47 g
塩分	6.9 g	6.2 g	8.2 g	7.3 g	8 g	7 g	7.1 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表

	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)
朝食	ごはん がんもの煮物 青菜のお浸し 香の物 みそ汁	ごはん えびつみれの煮物 かにかまと白菜の和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん いわしのかば焼き 白菜のボン酢和え あみ佃煮 みそ汁	食パン ジャム スクランブルエッグ ほうれん草サラダ パンフキンスープ	ごはん 魚肉ソーセージと野菜のソテー 大根のごま醤油和え ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 切り干し大根の煮物 香の物 みそ汁	ごはん 厚揚げの煮物 白菜のくるみ和え えびみそ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉の玉葱ソース ごぼうの炒り煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	中華飯 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ	ごはん ほきのトマトソースかけ パンフキンサラダ カリフラワーのピクルス コンソメスープ	ごはん タンドリーチキン もやしのソテー フロッキーサラダ コンソメスープ	ごはん さばの照り焼き 肉じゃが 青菜のピーナッツ和え みそ汁	ごはん チキンチャップ スパゲティサラダ フィンムース コンソメスープ	肉うどん さつまいもの甘煮 もやしのゆかり和え ヨーグルト
おやつ	ドーナツ	イチゴロールケーキ	あんぱん	シュークリーム	イチゴクレープ	バウムクーヘン	ずんだとら焼き
夕食	ごはん ぶりの生姜焼き 豚肉と大根の炒め物 大豆と金時豆の甘煮 バナナ	ごはん 赤魚の煮付 レバー炒め うぐいす豆 みかん缶	ごはん 千草焼き 冬瓜の土佐煮 金時豆 パイン缶	ごはん 白身魚のみりん焼き 里芋の煮っころかし 桜大根 洋梨缶	ごはん 鶏肉のタルタルソース もやしのソテー 白豆花 カクテル缶	ごはん かれいのおろし煮 なすのみそ炒め 昆布佃煮 黄桃缶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぶの含め煮 青しその実漬け りんご缶
エネルギー	1471 Kcal	1397 Kcal	1462 Kcal	1353 Kcal	1482 Kcal	1390 Kcal	1527 Kcal
蛋白質	58.7 g	54.5 g	62 g	55.4 g	55.8 g	56.3 g	53.9 g
塩分	7.7 g	7.8 g	5.4 g	6.9 g	6.3 g	6.8 g	8.2 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



週間献立表



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
朝食	ごはん 里芋とはんぺんの含め煮 オクラのお浸し 香の物 みそ汁	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草の和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し 香の物 みそ汁	ごはん 豆腐のとぼろかけ 白菜の和え物 ふいかけ みそ汁			
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	麦ごはん 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 中華スープ	ごはん チキンカレー ツナサラダ 香の物 ジョア	ごはん 赤魚のつけ焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁	ごはん 白身魚の七味焼き じゃがいもの含め煮 マカロニサラダ お吸い物			
おやつ	手作りブルーベリー蒸しパン	きみしぐれ	抹茶ババロア	セレクト			
夕食	ごはん ぶり大根 れんこんきんぴら うぐいす豆 パイン缶	ごはん たらこの西京焼き なすの揚げ浸し 金時豆 バナナ	ごはん 回鍋肉 かに焼売 ザーサイ みかん缶	ごはん 豚卵とじ ブロッコリーサラダ 赤しその実漬汁 白桃缶			
エネルギー	1554 Kcal	1453 Kcal	1490 Kcal	1514 Kcal			
蛋白質	54.3 g	62.4 g	59.6 g	58.7 g	g	g	g
塩分	7.4 g	6.4 g	6.9 g	6.5 g	g	g	g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

