



週間献立表



| | 10月28日(月) | 10月29日(火) | 10月30日(水) | 10月31日(木) | 11月1日(金) | 11月2日(土) | 11月3日(日) |
|-------|--|---|---|---|---|---|--|
| 朝食 | 食パン ジャム オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ | ごはん がんもの煮物 白菜のポン酢和え たいみそ みそ汁 | ごはん さつま揚げとかぶの煮物 ほうれん草の磯和え ふいかけ みそ汁 | ごはん 厚揚げと里芋の煮物 キャベツのお浸し えびみそ みそ汁 | ごはん あんかけ五目玉子 いんげんのごま和え ふいかけ みそ汁 | ごはん はんぺんの含め煮 キャベツのおかか和え のり佃煮 みそ汁 | 中華粥 黒酢の肉団子 野菜炒め ゆずみそ 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 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁 | ごはん たらのマスタード焼き ハムともやしのソテー キャベツサラダ コンソメスープ | ごはん ハンバーグ じゃが芋のどぼろ炒め いんげんのサラダ 野菜スープ | ごはん ぶいの照り焼き かぶのくず煮 白菜のわさび和え みそ汁 | ごはん 豚肉の生姜焼き なすの含め煮 胡瓜と若布の酢味噌和え お吸い物 | ごはん あじの塩焼き かぼちゃの甘煮 カリフラワーの甘酢漬 みそ汁 | ココイチ特製カレー ハンバーグ 福音漬け 洋梨缶 ジョア |
| おやつ | カステラ饅頭 | チョコパン | 黒糖饅頭 | セレクト | まがいせんべい | ドームケーキ(こしあん) | きなこプリン |
| 夕食 | ごはん 鮭のおろし煮 ごぼうの甘辛炒め 桜大根 パイン缶 | ごはん かに入り卵焼き レバー炒め 大豆と金時豆の甘煮 カクテル缶 | 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 かぼちゃコロケ スパゲティサラダ うずら豆 マンゴー缶 | ごはん 白身魚の香味焼き さつま芋と昆布の煮物 つぼ漬け リンゴ缶 | ごはん 親子煮 白菜の和え物 白花豆 バナナ | ごはん 焼き豚 温泉卵 オクラおろし和え |
| エネルギー | 1326 Kcal | 1497 Kcal | 1409 Kcal | 1456 Kcal | 1395 Kcal | 1313 Kcal | 1643 Kcal |
| 蛋白質 | 54.5 g | 60 g | 52.4 g | 48.5 g | 47.9 g | 55.9 g | 57.2 g |
| 塩分 | 7 g | 6.8 g | 7 g | 5.5 g | 6.7 g | 6.1 g | 7.3 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4日(月) | 11月5日(火) | 11月6日(水) | 11月7日(木) | 11月8日(金) | 11月9日(土) | 11月10日(日) |
|-------|---|--|---|---|---|--|--|
| 朝食 | ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 白菜のなめたけ和え ふりかけ みそ汁 | ごはん 納豆 大根きんぴら しぼ漬け みそ汁 | ごはん 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 金山寺みそ みそ汁 | ごはん 野菜つみれの煮物 オクラのお浸し ふりかけ みそ汁 | ごはん といつくね ほうれん草の和え物 うめびしお みそ汁 | 食パン ジャム スクランブルエッグ フロッキーサラダ コンソメスープ | ごはん じゃが芋とツナの炒め物 もやしの和え物 たいみそ みそ汁 |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 赤魚の煮つけ ごぼうの甘辛炒め もやしのゆかり和え みそ汁 | ごはん メンチカツ ぜんまい煮 キャベツのマヨサラダ みそ汁 | ごはん 鮭の七味焼き 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し みそ汁 | ごはん 麻婆豆腐 春巻き もやしのナムル 中華スープ | ごはん 肉野菜炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え みそ汁 | 塩ラーメン エビ焼売 白菜のからし和え ヨーグルト | ごはん 金目鯛の煮つけ 冬瓜のかにあんかけ いんげんのくるみ和え みそ汁 |
| おやつ | チョコパン | 芋ようかん | 白い風船 | カスタードケーキ | プリン | 抹茶パンケーキ | 炭酸饅頭 |
| 夕食 | ごはん 中華風卵焼き 焼きピーマン ザーサイ パイン缶 | ごはん たらのマスタード焼き かぶの旨煮 金時豆 みかん缶 | ごはん 鶏肉の塩麹焼き マカロニサラダ 桜大根 カクテル缶 | ごはん さばのカレー風味焼き れんごんの炒り煮 うぐいす豆 白桃缶 | 麦ごはん かれいの山椒焼き 小松菜の炒め物 青しその実漬け 洋梨缶 | ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうの甘辛炒め うずら豆 マンゴー缶 | ごはん ポークチャップ カリフラワーのコンソメ煮 昆布佃煮 バナナ |
| エネルギー | 1346 Kcal | 1435 Kcal | 1328 Kcal | 1520 Kcal | 1469 Kcal | 1461 Kcal | 1495 Kcal |
| 蛋白質 | 54.1 g | 48.5 g | 60.3 g | 57.2 g | 51.6 g | 56.1 g | 55 g |
| 塩分 | 7.4 g | 7.1 g | 8 g | 6.7 g | 7.8 g | 9.2 g | 6.9 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11日(月) | 11月12日(火) | 11月13日(水) | 11月14日(木) | 11月15日(金) | 11月16日(土) | 11月17日(日) |
|-------|--|---|--|--|---|---|--|
| 朝食 | 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 厚揚げの含め煮 いんげんのごま醤油和え うめびしお みそ汁 | ごはん しろすの卵とじ ほうれん草のナムル ふいかけ みそ汁 | ごはん 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え あみ佃煮 みそ汁 | 食パン ジャム オムレツ イタリアンサラダ 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 のり佃煮 みそ汁 | ごはん がんもの煮物 白菜のお浸し ふいかけ 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 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 キャベツの和え物 みそ汁 | ごはん かれの和風ムニエル かぶとさつま揚げの煮物 もやしの和え物 みそ汁 | ごはん といた カリフラワーのソテー コールスローサラダ みそ汁 | ごはん 和風卵焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨サラダ 中華スープ | ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの炒め物 フロッコリーの香味和え みそ汁 | ごはん 白身魚のフライ 里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え お吸い物 | ごはん 豚肉の玉葱ソース 小松菜の炒め物 もやしの和風サラダ みそ汁 |
| おやつ | 手作りココア蒸しパン | あんぱん | そば饅頭 | いちごパロア | 鳴門金時ケーキ | ぶどうムース | 味噌饅頭 |
| 夕食 | ごはん ふくさ焼き 小松菜のソテー 赤しその実漬け 黄桃缶 | ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め なすの煮物 白花豆 パイン缶 | ごはん 白身魚の照り焼き 青梗菜の炒め物 青しその実漬け マンゴー缶 | ごはん 豚肉のにんにく醤油炒め 冬瓜のくず煮 うぐいす豆 みかん缶 | ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 大根の煮物 きゃらぶき りんご缶 | ごはん 松風焼き ごぼうの炒り煮 金時豆 バナナ | ごはん さほのみりん焼き ひじきの煮物 胡瓜漬け 洋梨缶 |
| エネルギー | 1338 Kcal | 1528 Kcal | 1368 Kcal | 1516 Kcal | 1505 Kcal | 1381 Kcal | 1486 Kcal |
| 蛋白質 | 53.4 g | 48.9 g | 57.8 g | 52.1 g | 54.4 g | 54.9 g | 49.3 g |
| 塩分 | 7.3 g | 7.4 g | 6.7 g | 8 g | 8.1 g | 7.9 g | 6.7 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18日(月) | 11月19日(火) | 11月20日(水) | 11月21日(木) | 11月22日(金) | 11月23日(土) | 11月24日(日) |
|-------|---|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 | ごはん はんぺんの煮物 キャベツのごま和え 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 しぼ漬け みそ汁 | ごはん ミートボール ほうれん草のお浸し えびみそ みそ汁 | ごはん じゃが芋とツナの炒め物 キャベツのポン酢和え あみ佃煮 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 たいみそ みそ汁 | ごはん 魚肉ソーセージとピーマンのソテー 大根のごま醤油和え ふりかけ みそ汁 | 食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋の含め煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁 | ごはん 煮込みハンバーグ もやしのソテー オクラの和え物 コンソメスープ | おむすび 芋煮 白菜もみ漬け 柿・キウイ | ごはん 鱈のトマトソースかけ ブロッコリーのコンソメ煮 パンフレキシブルサラダ コンソメスープ | ごはん 中華煮 かに焼売 もやしのナムル 中華スープ | ごはん さばの照り焼き 肉じゃが ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁 | 肉うどん さつま芋の甘煮 キャベツのゆかり和え ヨーグルト |
| おやつ | 黒糖饅頭 | 和風パンケーキ | ドーナツ | クリームパン | ロールケーキ(いちご) | 酒饅頭 | ぼたぼた焼き |
| 夕食 | ごはん 牛肉コロッケ かぶのコンソメ煮 うずら豆 マンゴー缶 | ごはん 赤魚粕漬け焼き さつま芋の煮物 沢庵 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 鶏肉の塩麹焼き 青梗菜のソテー 赤しその実漬け りんご缶 | ごはん かれいの煮つけ 里芋の煮っころがし うぐいす豆 バナナ | ごはん タンドリーチキン 小松菜の炒め物 桜大根 カクテル缶 | ごはん 白身魚のみりん焼き レバー炒め 白花豆 洋梨缶 |
| エネルギー | 1395 Kcal | 1341 Kcal | 1480 Kcal | 1375 Kcal | 1404 Kcal | 1386 Kcal | 1568 Kcal |
| 蛋白質 | 47.4 g | 52.9 g | 55.5 g | 55.5 g | 49.8 g | 56.9 g | 55.3 g |
| 塩分 | 6.9 g | 7.2 g | 7.6 g | 7.1 g | 6.3 g | 6.7 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25日(月) | 11月26日(火) | 11月27日(水) | 11月28日(木) | 11月29日(金) | 11月30日(土) | 12月1日(日) |
|-------|---|--|---|---|--|--|----------|
| 朝食 | ごはん 厚焼き卵 オクラの生姜和え のり佃煮 みそ汁 | ごはん つみれの煮物 キャベツのくるみ和え えびみそ みそ汁 | ごはん 納豆 小松菜の煮浸し 赤しその実漬け みそ汁 | ごはん はんぺんの含め煮 もやしの和え物 ふりかけ みそ汁 | ごはん 豆腐のそぼろかけ いんげんのお浸し ゆずみそ みそ汁 | ごはん いわしの蒲焼き ほうれん草の和え物 ふりかけ みそ汁 | |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | オレンジジュース | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| 昼食 | ごはん 鮭のおろし煮 なすのみそ炒め 白菜のお浸し みそ汁 | ごはん 鶏のタルタルソース 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 赤魚の漬け焼き 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 チキンカレー ツナサラダ 福神漬け ジョア | ごはん ぶり大根 れんこんきんぴら 白菜のナムル 中華スープ | ごはん 豚卵とじ じゃが芋の含め煮 マカロニサラダ お吸い物 | |
| おやつ | バウムクーヘン | ずんだとら焼き | ソフトサラダ | 練り切り | 手作り抹茶蒸しパン | セレクト | |
| 夕食 | ごはん 豚肉のごま味噌炒め 蕪のかにあんかけ 昆布佃煮 黄桃缶 | ごはん あじの生姜焼き 大根の炒め物 大豆と金時豆の甘煮 みかん缶 | ごはん 南瓜コロッケ 冬瓜の中華煮 胡瓜漬け マンゴー缶 | ごはん たら西京焼 なすの揚げびたし 金時豆 バナナ | ごはん 回鍋肉 春巻き 高菜漬け パイ缶 | ごはん 白身魚の七味焼き フロッキーサラダ 甘酢生姜 カクテル缶 | |
| エネルギー | 1517 Kcal | 1453 Kcal | 1307 Kcal | 1360 Kcal | 1582 Kcal | 1587 Kcal | Kcal |
| 蛋白質 | 55.6 g | 60.5 g | 49.3 g | 50 g | 56.9 g | 64.3 g | g |
| 塩分 | 8.1 g | 6.7 g | 6.6 g | 5.9 g | 7.3 g | 6.7 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。