



11月の献立



	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月01日(木)	11月02日(金)	11月03日(土)	11月04日(日)	
朝	食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつまいも・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(椎茸・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 ほうれん草の磯和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 厚揚げと里芋の煮物 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・しめじ) スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 牛乳	
昼	ポークカレー ココムスブ(ほうれん草・コーン) グリーンサラダ 選択食	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) めだいのみりん焼き 炒り煮 小松菜のわさび和え	海老ピラフ パンプキンスープ コーンコロケ レアチーズムース	御飯 ココムスブ(ほうれん草・コーン) 煮込みハンバーグ カリフラワーソテー ミモザサラダ	麦ご飯 赤だし味噌汁 さんまの塩焼き 白菜の和え物 とろろ芋	御飯 清汁(素麺・葱) 鶏肉の生姜焼き 冬瓜のくず煮 キャベツの酢味噌和え	ひき肉と豆のトマトカレー ポタージュースープ ツナサラダ ジョア(ブルーベリー)	
夕	御飯 たらの野菜あんかけ 冬瓜の土佐煮 しろ菜と蒲鉾の和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 和風卵焼き 里芋の煮物 白菜ときのこの柚子風味和え コンポート(みかん)	御飯 清汁(はんぺん・貝割) 鶏肉のマスタード焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのポン酢和え	御飯 かれいのおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和風和え フルーツ(パイナップル)	御飯 清汁(白玉麩・さや) 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 いんげんのごま和え	御飯 コンソメスープ(春雨・枝豆) たらのムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実)	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜の中華和え フルーツ(バナナ)	
一日合計	エネルギー	1392kcal	1471kcal	1504kcal	1282kcal	1643kcal	1536kcal	1733kcal
	蛋白質	46.2g	54.4g	52.4g	49.8g	56.6g	60.5g	64g
	脂質	28.5g	34.6g	37.9g	20g	56.6g	44.1g	47.8g
	炭水化物	233.4g	227.5g	232.8g	221g	217.7g	215.5g	253.7g
	食塩	7.2g	7.1g	7.2g	7.6g	7.2g	7.1g	8.3g

※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05日(月)	11月06日(火)	11月07日(水)	11月08日(木)	11月09日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 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・えのき) 彩りはんぺんの煮物 春菊のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・貝割) オムレツ オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 キャベツのゆかり和え 牛乳	卵雑炊 じゃが芋とツナの炒め物 赤しその実 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 大根きんぴら オクラのお浸し 牛乳	
昼	御飯 コンソメスープ(かぶ・コーン) 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草ベーコン炒め マカロニサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・貝割) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	御飯 中華スープ(若布・葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 春雨サラダ	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) あじの香味焼き 肉じゃが もやしの和え物	チキンカレー トマトスープ かぼちゃサラダ ショア(ストロベリー)	スパゲティミートソース(HB) コンソメスープ(かぶ・コーン) ごぼうサラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) 豚肉のボン酢炒め 里芋の煮ころがし キャベツの磯和え	
夕	御飯 清汁(冬瓜・若布) ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え	御飯 親子煮 小松菜とツナのソテー きょうろびき コンポート(洋梨)	御飯 たらの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え 納豆	御飯 清汁(素麺・貝割) 鶏肉の葱塩炒め れんこんの炒り煮 うずら豆	御飯 たら粕漬け焼き 青梗菜のソテー かぶの甘酢漬 コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(わかめ・しめじ) チキンカツ 冬瓜のくず煮 ブロッコリーのカレーマヨサラダ	御飯 かれい(山椒煮) ごぼうの甘辛炒め ほうれん草のごま和え コンポート(黄桃)	
一日合計	エネルギー	1400kcal	1571kcal	1542kcal	1440kcal	1616kcal	1480kcal	1586kcal
	蛋白質	57.3g	59.5g	59.7g	56.5g	58.5g	51.8g	56g
	脂質	30.3g	44g	44.3g	31.3g	35g	47.5g	44g
	炭水化物	219.4g	224.2g	219.3g	223.7g	259.6g	209.6g	234.6g
	食塩	7.2g	7.1g	8.2g	7.4g	7.7g	7.8g	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12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ 花野菜サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根葉・おつゆ麩) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(青梗菜・うずまさ麩) ミートボール 大根の柚子風味和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 炒り豆腐 いんげんの和風和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 浅漬(白菜)	御飯 中華スープ(春雨・葱) 八宝菜 揚げ餃子 杏仁フルーツ	御飯 みそ汁(しろな・しめじ) 鶏肉の玉葱ソース 竹輪とごぼうの旨煮 あみえび佃煮	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 鱈の竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ	★ 秋の味覚御膳 ★ 松茸ご飯 かきたま汁 肉豆腐 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 かぶの塩昆布和え	御飯 清汁(とろろ・貝割れ) 松風焼き さといもの煮物 まぐろ佃煮
夕	御飯 鶏肉のみそ焼き なすの炒め物 ポテトサラダ 昆布佃煮	御飯 ふくさ焼き さつま芋の煮物 きゅうりの酢の物 納豆	御飯 清汁(はんぺん・豆苗) 赤魚のみりん焼き いんげんのピーナッツ和え コンポート(黄桃)	御飯 中華スープ(ワカメ・ごま) 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 柿	御飯 ほきのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 白菜の生姜醤油和え フルーツ(バナナ)	御飯 コンソメスープ(青梗菜・コーン) 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ	御飯 白身魚のフライ ほうれん草ベーコン炒め もやしの青じそ和え コンポート(みかん)
一日合計	1人1食 - 1444kcal	1人1食 - 1642kcal	1人1食 - 1484kcal	1人1食 - 1402kcal	1人1食 - 1524kcal	1人1食 - 1457kcal	1人1食 - 1486kcal
	蛋白質 51.1g	蛋白質 66.6g	蛋白質 63g	蛋白質 54.9g	蛋白質 59.6g	蛋白質 60g	蛋白質 58.4g
	脂質 39.7g	脂質 44.2g	脂質 34.1g	脂質 31.9g	脂質 42.7g	脂質 32.9g	脂質 34.3g
	炭水化物 213.2g	炭水化物 235.9g	炭水化物 223.9g	炭水化物 217.5g	炭水化物 216.2g	炭水化物 220.5g	炭水化物 229.3g
食塩 5.8g	食塩 7.7g	食塩 7.8g	食塩 7.6g	食塩 6.6g	食塩 7.5g	食塩 6.8g	

※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19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)
朝	キャロット食パン クリーム煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 和風チキンオムレツ ツナサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・うずまき麩) がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) 和風スクラブ ルイッ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・貝割) しろなとさつま揚げの煮浸し いんげんの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) さんま昆布煮 大根の梅肉和え 牛乳
昼	郷土料理*長崎県 長崎ちゃんぽん 焼き餃子 白菜のナムル メロンゼリー	御飯 コンソメスープ(卵・若布) チキンチャップ スパゲティーサラダ コンポート(洋梨)	◆ お刺身御膳 ◆ 御飯・清汁 刺身 茶碗蒸し おはぎ	御飯 みそ汁(冬瓜・豆苗) 鶏肉の柚子こしょうソース なすの含め煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 みそ汁(畑菜・椎茸) しいらのバター醤油焼き かぶとあげの煮物 香の物(しその実)	肉うどん はんぺんの磯辺揚げ もやしの和え物 ぶどうゼリー	御飯 コンソメスープ(青梗菜・コーン) ほきのトマトソースかけ ツナキャベツのソテー ピクルス
夕	御飯 みそ汁(大根・油揚げ) 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりと若布の和え物	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め 青菜とえのきの和え物 うぐいす豆	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・枝豆) メンチカツ かたまりとアリのソテー煮 コンポート(黄桃)	御飯 あじの生姜煮 しろなのわさび和え 納豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ コンポート(りんご)	御飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(えのき・油揚げ) 鶏肉の塩麴焼き さつま芋の煮物 マカロニサラダ
一日合計	エネルギー 1632kcal 蛋白質 57g 脂質 46.6g 炭水化物 239.5g 食塩 11g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 59.3g 脂質 42.3g 炭水化物 229.3g 食塩 6.2g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 59.8g 脂質 34.3g 炭水化物 240g 食塩 7.9g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 64.6g 脂質 35.7g 炭水化物 213g 食塩 7.5g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.6g 炭水化物 219.7g 食塩 6.4g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 55.6g 脂質 42g 炭水化物 218.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 62.6g 脂質 40.3g 炭水化物 223.9g 食塩 8.1g

※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26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)				
朝	食パン 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(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・若布) ちくわの炒め煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	卵雑炊 里芋と角天の含め煮 梅干し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんの和風和え 牛乳				
昼	御飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 八宝菜 焼きビーフン ほうれん草のナムル	御飯 みそ汁(椎茸・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 浅漬け(白菜)	御飯 みそ汁(しめじ・絹さや) めだいの照り焼き かぼちゃの煮物 しろなのお浸し	キーマカレー コンソメスープ(しろな・コーン) フレンチサラダ デザートセレクト	御飯 中華スープ(春雨・椎茸) 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのかにあんかけ もやしのナムル				
夕	御飯 みそ汁(じゃが芋・豆苗) ぶり大根 いんげんのおかか和え コンポート(みかん)	御飯 豆腐ハンバーグ じゃが芋の含め煮 キャベツのゆかり和え コンポート(洋梨)	御飯 コンソメスープ(ミックス・椎茸) 揚げ鶏のタルタルソース ベーコンともやしの炒め物 野菜サラダ	御飯 赤魚の煮付け れんこんきんぴら 納豆 フルーツ(バナナ)	茶飯 おでん ほうれん草とツナの和え物 青しその実 コンポート(りんご)				
一日合計	エネルギー	1463kcal	1554kcal	1533kcal	1393kcal	1518kcal	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	55.1g	50.4g	61.4g	55.7g	55.9g	g	蛋白質	g
	脂質	33.8g	46g	42.7g	29.9g	38.6g	g	脂質	g
	炭水化物	225.5g	227.1g	219g	219.1g	229.1g	g	炭水化物	g
	食塩	7.4g	7.9g	8g	8.2g	8g	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。