



# 11月の献立



	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月01日(金)	11月02日(土)	11月03日(日)	
朝	黒糖食パン クラムチャウダー 卵サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(なす・油揚げ) 高野豆腐の卵とじ キャベツのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 香の物(しば漬け) 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・きぬさや) 野菜炒め ポテトサラダ 牛乳	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(豆腐・しめじ) スクランブルエッグ カリフラワーサラダ 牛乳	
昼	御飯 お吸物(とろろ・貝割れ) あじの南蛮漬け 豚肉と蓮根のみそ炒め 蒲鉾とほうれん草の和え物	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロッセ 選択食	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) めだいのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	御飯 中華スープ(青梗菜・人参) 麻婆豆腐 春巻き 春雨サラダ	御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの煮物 白菜のお浸し	味噌ラーメン【野菜炒め】 海鮮焼売 青梗菜のナムル マンゴープリン	御飯 お吸物(素麺・貝割れ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え	
夕	麦ご飯 コンソメ(青梗菜・人参) ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	御飯 白身魚のマスタード焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのなめたけ和え フルーツ(バナナ)	御飯 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときのこのポン酢和え 納豆	御飯 みそ汁(えのき・白玉麩) 鶏肉の南部焼き 竹輪とごぼうの旨煮 もやしのおかか和え	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 お吸い物(えのき・小花麩) 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 めばるの香味焼き さつまいもと昆布の煮物 白菜の和え物 納豆	
一日合計	エネルギー	1588kcal	1782kcal	1561kcal	1402kcal	1488kcal	1485kcal	1556kcal
	蛋白質	54g	58g	67.6g	55.1g	58.3g	61.4g	66.8g
	脂質	45.7g	57.6g	40.9g	28g	38.9g	36.2g	41.2g
	炭水化物	232.5g	251.5g	222.7g	224.1g	218.9g	221.4g	219.4g
食塩	8.6g	8.1g	8.8g	8.4g	7.7g	8.7g	7.9g	

※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04日(月)	11月05日(火)	11月06日(水)	11月07日(木)	11月08日(金)	11月09日(土)	11月10日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 かに風味サラダ リンゴジュース	卵雑炊 がんもの煮物 香の物(しば漬け) 牛乳	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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(豆腐・貝割れ) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) にしんの梅煮 青菜のポン酢和え 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・若布) じゃが芋とツナの炒め物 あみ佃煮 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(南瓜・豆苗) めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め 浅漬け(大根)	シーフードカレー コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) マカロニサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(青菜・若布) 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け	◎ 冬の節分 ◎ 御飯・お吸い物 あじのおろし煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 昆布豆	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) さんまの塩焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ	海鮮タンメン【八宝菜】 揚げ餃子 ほうれん草の中華和え いちごゼリー	
夕	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル	麦ご飯 豚肉の味噌炒め かぶのくず煮 いんげんのごま和え コンポート(黄桃)	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 親子煮 小松菜とツナの和え物 きやらぶき	御飯 中華スープ(冬瓜・人参) 豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 春雨サラダ	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ(パイナップル)	御飯 たら粕漬け焼き なすのみそ炒め 小松菜とえのきの和え物 うずら豆	御飯 コンソメスープ(大根・人参) やわらかチキンカツ ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	
一日合計	エネルギー	1432kcal	1584kcal	1527kcal	1431kcal	1563kcal	1503kcal	1579kcal
	蛋白質	56.5g	57.7g	60.8g	53.2g	58.4g	60.7g	49.5g
	脂質	28.3g	47.5g	43g	29g	48.6g	35.8g	46.1g
	炭水化物	228.6g	224.8g	214.9g	232.7g	214.3g	225.2g	235.9g
食塩	8.4g	8.5g	7.8g	7.8g	7.1g	7.7g	8.5g	

※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	食パン マカロニのトマト煮 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(玉葱・椎茸) 和風包み焼き なすの和風和え 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 野菜ジュース	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 さつま揚げの甘辛煮 香の物(つぼ漬け) 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) ミートボール 大根の柚子風味和え 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(白菜・葱) 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え	十五穀米 みそ汁(うずまさき麩・貝割れ) さわらの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 うぐいす豆	キーマカレー コンソメスープ(カブ・豆苗) いんげんのソテー コールスローサラダ	麦ご飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの旨煮 長芋とろろ	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(じゃがいも・椎茸) 肉豆腐 かぶと油揚げの含め煮 しろなのからし和え	お刺身御膳 御飯・清まし汁 刺身 茶碗蒸し 水ようかん	
夕	御飯 かれのい山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え 白菜のゆかり和え	御飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ブロッコリーのマヨサラダ コンポート(みかん)	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 コンポート(マンゴー)	御飯 白身魚のフライ かぶのかにあんかけ いんげんのくるみ和え 納豆	御飯 中華スープ(冬瓜・えのき) 豚肉と野菜の中華炒め 白菜のお浸し コンポート(みかん)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの煮物 青菜の煮浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 コンソメスープ(キャベツ・えのき) 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	
一日合計	エネルギー	1450kcal	1519kcal	1631kcal	1507kcal	1489kcal	1320kcal	1513kcal
	蛋白質	55.4g	64.3g	63.1g	57.6g	62.7g	55g	70.6g
	脂質	31.9g	41.4g	39.5g	31.5g	39.3g	30.9g	33.3g
	炭水化物	229.4g	216.3g	245.2g	241.8g	216.1g	197.4g	220.5g
食塩	6.9g	7.6g	7.8g	8.5g	7.8g	7.5g	6.6g	

※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	黒糖食パン ミネストローネ ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 和風チキンオムレツ アスパラとツナのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(さつまいも・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(もやし・若布) 彩りはんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) しろなとさつま揚げの煮浸し 香の物(しば漬け) 牛乳	
昼	茶そば【かき揚げ丼】 かき揚げ 里芋の煮物 キャベツの甘酢和え	世界の料理🌍ニュージーランド 麦ごはん・ハンギ ホワイトベイト・オムレツ ピーナッツのマカロニサラダ カップケーキ	御飯 コンソメスープ(レタス・コーン) チキンチャップ さつまいもサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 赤だし味噌汁 白身魚のバター醤油焼き ほうれん草のピーナッツ和え 香の物(しその実漬け)	麦ご飯 みそ汁(冬瓜・大根葉) 鶏肉の柚子こしょうソース ごぼうの炒り煮 長芋とろろ	御飯 みそ汁(さつまいも・葱) あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 うずら豆	肉うどん【生姜焼き】 ちくわの磯辺揚げ もやしの和え物 ぶどうゼリー	
夕	御飯 みそ汁(わかめ・青菜) ほきのマヨネーズ焼き えびとほうれん草の炒め物 もやしの和風サラダ	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 豚肉のにんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 納豆	御飯 メンチカツ カリフラワーとアサリのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 めばるの生姜煮 豚肉と大根の炒め物 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ コンポート(みかん)	御飯 みそ汁(うまい菜・大根) 千草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え	
一日合計	エネルギー	1399kcal	1652kcal	1590kcal	1407kcal	1482kcal	1620kcal	1476kcal
	蛋白質	46.7g	59.3g	65.6g	44.4g	60.6g	63.8g	56.3g
	脂質	30g	46g	40.9g	35.4g	29.9g	42.5g	40.6g
	炭水化物	232.6g	242.4g	232.2g	222.5g	233.7g	235.7g	214.7g
食塩	8g	8.3g	7.5g	6.9g	7.3g	7.1g	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)								
朝	食パン クラムチャウダー 卵サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・若布) 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 牛乳	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) 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 野菜ジュース	卵雑炊 里芋と角天の含め煮 あみえび佃煮 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳								
昼	御飯 コンソメスープ(人参・コーン) ほきのトマトソースかけ スパゲティーサラダ ピクルス	御飯 中華スープ(冬瓜・大根葉) 八宝菜 焼きビーフン きょうろぶき	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) 牛皿 あさりと青梗菜の炒め物 温泉卵	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) めだいの照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	麦ご飯 中華スープ(春雨・貝割れ) 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーのかにあんかけ 選択食	チキンカレー コンソメスープ(しめじ・かぶ) フレンチサラダ ジョア(マスカット)								
夕	御飯 清汁(大根・きぬさや) 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 大根のごま醤油和え	御飯 かれの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 コンポート(マンゴー)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え 納豆	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ	御飯 ぶり大根 れんこんきんぴら もずく酢 コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(えのき・白玉麩) たらの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え								
一日合計	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1513kcal	エネルギー	1681kcal	エネルギー	1491kcal	エネルギー	1809kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	50.3g	蛋白質	59.4g	蛋白質	74.9g	蛋白質	54.2g	蛋白質	63.9g	蛋白質	60g	蛋白質	g
	脂質	44g	脂質	36.3g	脂質	48.2g	脂質	39g	脂質	58.8g	脂質	35.9g	脂質	g
	炭水化物	219.1g	炭水化物	229.8g	炭水化物	226.8g	炭水化物	221.2g	炭水化物	249.3g	炭水化物	236.5g	炭水化物	g
食塩	7.1g	食塩	7.9g	食塩	9.1g	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	9.2g	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。