



11月の献立



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月01日(日)
朝	御飯 みそ汁(南瓜・玉葱) さつま揚げとかぶの煮物 春菊のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(しろな・おつゆ麩) 和風スクランブル カリフラワーの辛子和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) とりつくね 白菜の海苔和え 牛乳	御飯 みそ汁(しめじ・油揚げ) じゃが芋のそぼろ炒め キャベツのサラダ 野菜ジュース	食パン ミネストローネ もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の炒り煮 玉葱と人参のサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) 和風チキンオムレツ 大根ごま醤油和え 牛乳
	御飯 みそ汁(卵・葱) ホキのみりん焼き 白菜の煮浸し きやらぶき	きのこカレー コーンポタージュ ピーマンとツナのサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(かぶ・カイワレ) さわらの照り焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え	御飯 みそ汁(チゲン菜・さつま芋) 月見ハンバーグ 大根のゆず和え 選択食	海老ピラフ コンソメスープ(しめじ・人参) コーンコロケ 野菜サラダ	🍷ハロウィン🍷 御飯/みそ汁(花麩・えのき) かれいの揚げ浸し かぼちゃの甘煮 かぼちゃプリン	◎赤飯の日◎ 赤飯/みそ汁(卵・白玉麩) 豚肉と野菜のオイスター炒め ひじきの煮物 白菜のゆず和え
夕	御飯 豚肉の生姜焼き なすの炒め物 きゅうりと若布の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) たらの野菜あんかけ 小松菜の炒め煮 大根の甘酢漬け	御飯 鶏肉のごま醤油焼き いんげんのソテー 花野菜サラダ コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(白玉麩・葱) 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	十五穀米 和風卵焼き レバー炒め 白菜ときこの柚子風味和え 納豆	御飯 お吸物(とろろ・オクラ) 鶏肉の南部焼き ひじきの煮物 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 チゲン菜の青じそ和え コンポート(りんご)
	一日合計	エネルギー - 1551kcal 蛋白質 57.4g 脂質 45.8g 炭水化物 218.9g 食塩 6.7g	エネルギー - 1587kcal 蛋白質 67.5g 脂質 37.1g 炭水化物 238.1g 食塩 8.4g	エネルギー - 1551kcal 蛋白質 63.5g 脂質 38.7g 炭水化物 230.8g 食塩 6.4g	エネルギー - 1739kcal 蛋白質 53.9g 脂質 46.3g 炭水化物 269.9g 食塩 7.1g	エネルギー - 1460kcal 蛋白質 48.6g 脂質 35.3g 炭水化物 231g 食塩 7.9g	エネルギー - 1555kcal 蛋白質 58.6g 脂質 39.1g 炭水化物 239g 食塩 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02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)	11月08日(日)
朝	黒糖食パン クラムチャウダー ポテトサラダ リンゴジュース	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	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) がんもの煮物 ほうれん草の和え物 牛乳	卵雑炊 豆腐のそぼろがけ 白菜のゆかり和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(里芋・えのき) じゃが芋とツナの炒め物 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・カワレ) オムレツ オクラのなめたけ和え 牛乳
昼	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル(タルタルソース) ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け)	御飯 お吸物(素麺・カワレ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え	おかめそば 揚げ餃子 なすの和え物 ババロア(いちご)	キーマカレー コーンポタージュ カリフラワーのソテー ジョア(ブルーベリー)	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・黄ピーマン) 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	御飯 中華かき玉汁(葱) 焼き肉 海鮮焼売 春雨サラダ	御飯 みそ汁(青菜・若布) 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 大根の甘酢漬け
夕	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え 長芋とろろ	御飯 みそ汁(若布・おつゆ麩) さばのカレー風味焼き 大豆と昆布の煮物 白菜の和え物	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン チンゲン菜のナムル 茶福豆	御飯 めばるの香味焼き みそ汁(白玉麩・カワレ) じゃが芋の含め煮 納豆	御飯 親子煮 小松菜とツナの和え物 かぼちゃのそぼろあんかけ きやらぶき	御飯 みそ汁(豆腐・きぬさや) あじの照り煮 いんげんとえのきの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース チンゲン菜の煮浸し めかぶ コンポート(パイ)
一日合計	エネルギー 1580kcal 蛋白質 54.2g 脂質 44.8g 炭水化物 232.6g 食塩 6.4g	エネルギー 1596kcal 蛋白質 65.8g 脂質 45.1g 炭水化物 224.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 55.8g 脂質 43g 炭水化物 234.7g 食塩 8.4g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 63.8g 脂質 34.7g 炭水化物 229.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 60.3g 脂質 34.1g 炭水化物 240.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 58.9g 脂質 39.6g 炭水化物 230.5g 食塩 7g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 63.7g 脂質 36.1g 炭水化物 228.2g 食塩 6.7g

※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09日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	
朝	食パン マカロニのトマト煮 インゲンのソテー リンゴジュース	御飯 みそ汁(しろな・若布) 肉団子の煮物 白菜とさつま揚げの煮浸し 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 焼き豆腐の煮物 大根きんぴら 牛乳	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 野菜ジュース	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 しろなのおかか和え 牛乳	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	
昼	御飯 中華スープ(ピーマン・人参) 麻婆豆腐 青菜の炒め煮 もやしの和え物	五目ご飯(備蓄) みそ汁(玉葱・豆苗) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 小松菜の和え物	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	御飯 みそ汁(うずまさ麩・カワレ) たら塩焼き さつま芋の煮物 香の物(しその実漬け)	味噌ラーメン 豆腐しゅうまい 青菜の中華和え 杏仁フルーツ	御飯 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 うぐいす豆	御飯 みそ汁(卵・葱) 白身魚の和風ムニエル カリフラワーソテー コールスローサラダ	
夕	御飯 みそ汁(大根葉・大根) さわらの柚庵焼き なすのみそ炒め 茶福豆	御飯 みそ汁(きぬさや・小花麩) チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ	御飯 かれいの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き インゲン菜のソテー ポテトサラダ コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のみそ焼き 冬瓜のくず煮 カリフラワーのゆかり和え 納豆	御飯 みそ汁(白玉麩・カワレ) ほきのマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのゴマ醤油和え	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根の炒め煮 白菜のお浸し コンポート(みかん)	
一日合計	エネルギー	1474kcal	1566kcal	1591kcal	1487kcal	1586kcal	1558kcal	1541kcal
	蛋白質	55.7g	58.2g	54.2g	55.6g	69.7g	64.8g	66.2g
	脂質	36.7g	39.8g	42.7g	28.5g	46.7g	39.7g	40.4g
	炭水化物	223.4g	238.2g	239.6g	246.9g	215.8g	229.6g	222.3g
	食塩	7.4g	8.4g	6.9g	7.2g	8.1g	7.5g	7g

※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16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	
朝	キャロット食パン クリーム煮 さつま芋サラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) さつま揚げの甘辛煮 大根のおかか和え 牛乳	卵雑炊 炒り豆腐 もやしとハムの香味和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 ブロッコリーとツナのサラダ 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 野菜炒め オクラの生姜和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 肉団子の煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 チンゲン菜のお浸し 牛乳	
昼	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 卵となすの炒め物 しろなのからし和え	御飯 お吸物(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	チキンカレー トマトスープ アスパラベーコン コンポート(みかん)	世界の料理🌍マレーシア ナシゴレン コンソメスープ(畑菜・黄ピーマン) いんげんのピーナッツ和え パインゼリー	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) チキンチャップ スパゲティーサラダ カリフラワーの甘酢漬け	御飯 みそ汁(小花麩・豆苗) さわらのバター醤油焼き 里芋と油揚げの含め煮 香の物(しその実漬け)	中華丼 中華スープ(冬瓜・大根葉) 焼きビーフン コンポート(マンゴー)	
夕	御飯 みそ汁(白菜・えのき) 赤魚のみりん焼き 小松菜の煮浸し 酢大豆	御飯 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 コンポート(りんご)	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 フルーツ(キウイ)	御飯 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 もやしのサラダ	御飯 みそ汁(若布・葱) たらのおろし煮 なすのみそ炒め 納豆	御飯 とんかつ アザリとかぶのコンソメ煮 アスパラサラダ コンポート(黄桃)	御飯 みそ汁(キャベツ・豆苗) めばるの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物	
一日合計	エネルギー	1511kcal	1507kcal	1499kcal	1543kcal	1567kcal	1589kcal	1507kcal
	蛋白質	55.6g	59.6g	55.8g	56.1g	65.5g	57.4g	57.1g
	脂質	36.6g	32.2g	44.8g	36.8g	39.8g	42g	36.5g
	炭水化物	232.6g	236.3g	212g	242.2g	230.7g	237.9g	230g
	食塩	7.1g	6.3g	7.4g	6.4g	7.5g	7g	7.6g

※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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝	食パン ミネストローネ もやしのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) 炒り豆腐 しろなとさつま揚げの煮浸し 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・しめじ) さんま昆布煮 大根のごま醤油和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 春菊の和え物 野菜ジュース	御飯 みそ汁(えのき・水菜) オムレツ なすの和風サラダ 牛乳	卵雑炊 里芋と角天の含め煮 ほうれん草とツナの和え物 牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 野菜つみれの煮物 オクラのお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) あじの漬け焼き 厚揚げのくず煮 ほうれん草のピーナツ和え	☆和食の日☆ お刺身御膳:御飯 赤だし味噌汁(豆腐・若布) 刺身(ブリ・まぐろ・サーモン) 茶碗蒸し/白菜の塩昆布和え	ナポリタン コンソメスープ(畑菜・人参) もやしとハムの炒め物 ピクルス	五目ご飯(備蓄) みそ汁(卵・カイワレ) 鶏肉の柚子こしょうソース ごぼうの炒り煮 うずら豆	御飯 みそ汁(かぶ・豆苗) 豚肉のしぐれ煮 厚揚げとフゲン菜の炒め物 きやらぶき	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) ホキの照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)	御飯 中華スープ(春雨・カイワレ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 選択食
夕	御飯 回鍋肉 海鮮焼売 春雨サラダ コンポート(みかん)	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 フゲン菜のからし和え コンポート(パイナップル)	御飯 みそ汁(南瓜・玉葱) 鶏肉の塩麴焼き なすの含め煮 さつま芋サラダ	御飯 ぶり大根 かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 沢庵	十五穀米 豆腐ハンバーグ(野菜あん) レバー炒め キャベツのゆかり和え 納豆	御飯 みそ汁(おつゆ麩・しいたけ) 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 みそ汁(白玉麩・葱) かれいの煮付け れんこんきんぴら 白菜のポン酢和え
一日合計	エネルギー 1583kcal 蛋白質 54.7g 脂質 45.3g 炭水化物 231.7g 食塩 6.5g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 63.3g 脂質 37.3g 炭水化物 215.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 59.5g 脂質 44.8g 炭水化物 231.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 60.9g 脂質 33.3g 炭水化物 249.7g 食塩 8g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 64.5g 脂質 44.1g 炭水化物 228.5g 食塩 7g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 61.2g 脂質 42.3g 炭水化物 200.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 58.7g 脂質 40.7g 炭水化物 231.5g 食塩 7.8g

※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。

