



11月の献立



	11月01日(月)	11月02日(火)	11月03日(水)	11月04日(木)	11月05日(金)	11月06日(土)	11月07日(日)
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(小松菜・うずまき麩) 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) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 野菜ジュース	卵雑炊 がんもの煮物 白菜のゆかり和え 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) 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
昼	赤飯 みそ汁(卵・葱) 赤魚のおろし煮 ひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え	ナポリタン コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) もやしのソテー ピーチゼリー	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	御飯 みそ汁(かぼちゃ・大根葉) めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め 浅漬け(大根)	キーマカレー かぶの洋風煮 マカロニサラダ フルーチェ(みかん)	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	御飯 中華かき玉汁(葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ
夕	御飯 焼き肉 れんこんの甘辛炒め チゲン菜の和え物 コンポート(りんご)	御飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え コンポート(マンゴー)	御飯 白身魚の香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 納豆	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン チゲン菜のナムル 杏仁フルーツ	御飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え コンポート(黄桃)	御飯 お吸物(白玉麩・カワレ) 親子煮 小松菜とツナの和え物 きゅうりぶき	御飯 あじの揚げ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさび和え コンポート(みかん)
一日合計	エネルギー 1550kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42.8g 炭水化物 241.8g 食塩 6.9g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 54.3g 脂質 48.3g 炭水化物 248.1g 食塩 7.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 68.5g 脂質 42.9g 炭水化物 228g 食塩 7.9g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 56.6g 脂質 29.3g 炭水化物 240g 食塩 7g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 56.3g 脂質 50.6g 炭水化物 218.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 63.1g 脂質 42.3g 炭水化物 228g 食塩 7.2g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 62.6g 脂質 44.5g 炭水化物 243.3g 食塩 7.7g

※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08日(月)	11月09日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)	
朝	キャロット食パン ミネストローネ スナップエンドウのサラダ リンゴジュース	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 ブロッコリーのマヨサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 大根の炒り煮 オクラのなめたけ和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・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 牛乳	
昼	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	コーンご飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) 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	海鮮タンメン 春巻き うまい菜の中華和え ジョア(ストロベリー)	御飯 みそ汁(うずまき麩・カイル) ぶりの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬け)	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 うぐいす豆	
夕	麦ご飯 お吸物(うずまき麩・大根葉) 鶏肉の玉葱ソース チゲン菜の煮浸し 長芋とろろ	御飯 たらのしそ塩麩焼き なすの味噌炒め 茶福豆 コンポート(みかん)	御飯 チキンカツ かぶの土佐煮 卵豆腐 コンポート(マンゴー)	御飯 メヌケの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え 納豆	御飯 ふくさ焼き チゲン菜のソテー ポテトサラダ コンポート(りんご)	御飯 お吸物(はんぺん・葱) 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え	御飯 お吸物(白玉麩・ワカメ) 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんのくるみ和え	
一日合計	エネルギー	1495kcal	1478kcal	1582kcal	1492kcal	1563kcal	1527kcal	1548kcal
	蛋白質	53.1g	57.9g	55.7g	59.3g	62.3g	64g	64g
	脂質	43.6g	37.5g	47.9g	36.1g	53g	39.7g	44.6g
	炭水化物	224.7g	232.2g	242.1g	242.9g	217.2g	234.1g	232.6g
	食塩	6g	7.2g	7.8g	7.7g	7.8g	7.1g	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15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)
朝	黒糖食パン クラムチャウダー ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(卵・葱) 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 いんげんのごま醤油和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	卵雑炊 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) はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え 牛乳
昼	◎七五三◎ ちらし寿司 清汁(てまり麩・大根葉)/茶碗蒸し 春菊の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 冬瓜の土佐煮 しろなのからし和え	御飯 お吸物(素麺・大根葉) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え	御飯 お吸物(はんぺん・カワレ) 松風焼き 里芋の煮物 しろなとえのきの和え物	🌐世界の料理*スイス🌐 ライス チューリッヒ風シチュー チーズサラダ スイスロール	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティーサラダ フルーチェ(メロン)	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 香の物(しその実漬け)
夕	御飯 中華スープ(チゲン菜・人参) 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し 春雨の中華和え	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し 納豆	御飯 コンソメスープ(ホレンソウ・マッシュルーム) 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 えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ コンポート(マンゴー)	御飯 みそ汁(白玉麩・椎茸) 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 みそ汁(白菜・油揚げ) めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め チゲン菜の和え物	御飯 とんかつ アサリとカラワケのコンソメ煮 アスパラサラダ コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1433kcal 蛋白質 48g 脂質 42.8g 炭水化物 220.1g 食塩 7.4g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 66.5g 脂質 52.1g 炭水化物 226.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 62.5g 脂質 41.1g 炭水化物 233.3g 食塩 7g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 52.9g 脂質 35.9g 炭水化物 248.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 64.3g 脂質 42.8g 炭水化物 250.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 64.8g 脂質 47.3g 炭水化物 207.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 54.8g 脂質 42.9g 炭水化物 238.1g 食塩 7.5g

※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22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)							
朝	食パン コンソメ煮 ブロッコリーのドレッシング和え リンゴジュース	御飯 みそ汁(うまい菜・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) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・しめじ) いわし蒲焼 大根のごま醤油和え 野菜ジュース	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 ほうれん草の錦糸和え 牛乳							
昼	御飯 みそ汁(卵・カイワレ) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 うずら豆	★勤労感謝の日★ 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	肉うどん かに焼売 もやしの和え物 ぶどうゼリー	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス	チャーハン 中華スープ(豆腐・大根葉) 焼きビーフン 白菜のナムル	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 豚肉のしぐれ煮 あさりとチゲン菜の炒め物 きやらぶき	御飯 みそ汁(うまい菜・椎茸) メヌケの照り焼き 肉じゃが 浅漬け(きゅうり)							
夕	十五穀米 みそ汁(玉葱・うずまき麩) あじの漬け焼き 豚バラ大根 小松菜の和え物	御飯 中華スープ(チゲン菜・人参) 回鍋肉 餃子 春雨サラダ	御飯 千草焼き 冬瓜の土佐煮 しろなのからし和え コンポート(マンゴー)	御飯 お吸物(素麺・大根葉) 鶏肉の塩麴焼き なすとピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ	御飯 たらの西京焼き レバー炒め ほうれん草の和え物 納豆	御飯 みそ汁(卵・カイワレ) 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え	御飯 揚げ鶏のタルタルソース もやしのソテー 野菜サラダ コンポート(りんご)							
一日合計	エネルギー	1500kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1545kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1473kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1552kcal
	蛋白質	59.5g	蛋白質	70.5g	蛋白質	56.7g	蛋白質	59.9g	蛋白質	63.7g	蛋白質	61.7g	蛋白質	59.8g
	脂質	41g	脂質	52.9g	脂質	48.3g	脂質	42.8g	脂質	42.6g	脂質	49.8g	脂質	46.7g
	炭水化物	229.4g	炭水化物	218.8g	炭水化物	226.9g	炭水化物	239g	炭水化物	217.5g	炭水化物	235.7g	炭水化物	231.7g
	食塩	7g	食塩	7.1g	食塩	7.3g	食塩	6.8g	食塩	7.6g	食塩	7.2g	食塩	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29日(月)	11月30日(火)												
朝	食パン マカロニのトマト煮 ポテトサラダ リンゴジュース	卵雑炊 厚揚げの煮物 いんげんのピーナッツ和え 牛乳												
昼	御飯 中華スープ(春雨・カワレ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 選択食	チキンカレー アスパラのソテー フレンチサラダ ジョア(マスカット)												
夕	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 かれいの煮付け なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ(バナナ)												
一日合計	エネルギー	1587kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	56.4g	蛋白質	63.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	42.1g	脂質	39.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	249.1g	炭水化物	216.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	6.8g	食塩	7.9g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	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。