

	11月13日 日曜日	11月14日 月曜日	11月15日 火曜日	11月16日 水曜日	11月17日 木曜日	11月18日 金曜日	11月19日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれの煮物 れんこんの梅風味 牛乳	ご飯 味噌汁 豚と大豆の炒り煮 なめたけおろし 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 温泉卵 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼きたまご いんげんの岩のりマヨネーズ和え 牛乳	食パン ブルーベリージャム チキンボールトマト煮 キャベツのサラダ 牛乳
昼 食	かにちらし 清汁 吹き寄せ蒸し ささみと青菜のごま和え	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き さとまいものオレンジ煮 わかめの酢の物	はらこ飯 宮城県郷土料理 はっと汁 秋の味覚 寄席揚げ 五目納豆 ずんだ寒 パームクーヘン	ご飯 コンソメスープ 舌平目のムニエル マカロニのソテー レーズンとりんごのサラダ チーズ入り焼きケーキ	栗ご飯 豚汁 秋刀魚の梅煮 焼きなす 野沢菜漬け マロンクリームワッフル	ご飯 千切り野菜のスープ 鶏肉の山賊焼き ほうれん草のきのこソテー 豆サラダ 栗饅頭	ご飯 清汁 鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ 抹茶ゼリー
おやつ	ポテト焼き	どら焼き					
夕 食	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ひじき煮 白桃缶	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 スパゲティサラダ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 たらちり いんげんの金平 オレンジ	ゆかりご飯 清汁 豆腐の和風あんかけ 肉じゃが 野菜のレモンマリネ	ご飯 わかめスープ 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツカクテル	ご飯 芋の子汁 鰯の香り蒸し こうやの白和え 白桃缶	ご飯 味噌汁 ひりょうずの銀あん 豚昆布煮 バナナ
成分	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 63.0 g 脂質 44.6 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 37.5 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 36.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 66.5 g 脂質 40.8 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 54.0 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 40.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 42.2 g 塩分 8.9 g
	11月20日 日曜日	11月21日 月曜日	11月22日 火曜日	11月23日 水曜日	11月24日 水曜日	11月25日 金曜日	11月26日 土曜日
朝 食	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	胚芽食パン はちみつ ウインナーマッシュポテト添え 白菜とレーズンのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 磯納豆 白滝の五目炒め 牛乳	ご飯 味噌汁 いわしつみれの煮物 れんこんの梅風味 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆の五目炒め煮 カリフラワーの和え物 ジュース	黒糖食パン ママレードジャム スクランブルエッグ 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 おろし納豆 ブロッコリーの和え物 牛乳
昼 食	ご飯 はるさめスープ 豚肉の四川風炒め さつまいもと小豆の煮物 ブロッコリーのチーズ和え	天丼 清汁 ふろふき大根 いんげんの辛子和え	蕎麦の実ご飯 <蕎麦御膳> 秋刀魚の梅しそ天ぷら そば豆腐 そば 香の物 甘納豆蒸しパン	ご飯 清汁 メンチカツ&かにコロケ 青菜の煮浸し 鶏と春雨のサラダ	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼き餃子 ナムル 杏仁フルーツ	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 山菜巾着と野菜の含め煮 ほうれん草のクルミ和え 吹雪饅頭	ひじきご飯 味噌汁 鯖の黄身焼き さつま芋の煮物 浅漬け ぶどうゼリー
おやつ	芋ようかん	ヨーグルトババロア		桃山	パームクーヘン		
夕 食	しらすごはん 味噌汁 千草焼き ぜんまいの煮物 パイン缶	ご飯 味噌汁 白身魚の青のりピカタ かみなり豆腐 洋梨缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃが芋の明太子和え りんご缶	ご飯 味噌汁 たらちり いんげんの金平 オレンジ	ご飯 具沢山汁 カレイの煮付け パンプキンサラダ きゅうりの華風和え	ご飯 清汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 野菜炒め 黄桃缶	ご飯 コンソメスープ ポークソテー キャベツのコールスロー りんごのコンポート
成分	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 59.8 g 脂質 45.7 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 45.4 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1586 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 40.6 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 35.2 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 39.7 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 45.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 42.3 g 塩分 9.6 g
	11月27日 日曜日	11月28日 月曜日	11月29日 火曜日	11月30日 水曜日			
朝 食	ご飯 味噌汁 出し巻きたまご いんげんのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 白菜のしそ風味和え 牛乳	キャロット食パン いちごジャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのサラダ りんごジュース	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	 		
昼 食	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ カリフラワーの蟹あんかけ 小松菜の辛子和え	ご飯 すいとん汁 めぬけの照り煮 揚げだし豆腐 赤かぶ漬け	ご飯 卵スープ 主菜バイキング マカロニサラダ 金平ごぼう 蒸し饅頭の味噌だれ	ポークカレー コンソメスープ グリーンサラダ 香の物 フルーツカクテル缶 抹茶ワッフル			
おやつ	おからの蒸しパン	練りきり					
夕 食	ご飯 味噌汁 銀鯉の和風ムニエル 炊きあわせ 洋梨缶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子のごま炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 鯖のおろし煮 大豆と昆布の煮物 黄桃缶	ご飯 味噌汁 肉団子べっこう煮 豆腐サラダ チンゲンサイと茸のお浸し			
成分	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 66.6 g 脂質 40.4 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 43.7 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 39.0 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1579 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 41.4 g 塩分 10.0 g			