



献

立

表



	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	米飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 焼きキノコのマリネ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 エビとブロッコリーの炒め物 チンゲン菜のピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 車麩の煮物 納豆 桜漬け 牛乳	食パン いちごジャム オニオンスープ ミートオムレツ カリフラワーのドレ和え フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 吉野煮 小松菜のドレ和え 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ジャが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳	カニ雑炊 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 水菜と大根の和え物 つぼ漬け マミー
昼食	米飯 味噌汁	 米飯 中華スープ	 米飯 中華スープ	 米飯 豚汁	米飯 豚汁	米飯 コンソメスープ	米飯 すまし汁
	A カレイのもみじ焼き	A 親子丼すまし汁	A マーボー豆腐	A 豚焼肉丼味噌汁	A 野菜のはさみ揚げ	A 鶏肉と彩り野菜の黒酢あんかけ	A サバの甘辛煮
	B 鶏肉の照り煮	B きのことスパゲティすまし汁	B アジの中華あんかけ	B 醤油ラーメンゆかりご飯	B ホキの粕漬焼き	B ホッケのバター醤油焼き	B プルコギ
	ピーマンじゃこ炒め 黄桃缶	ごぼうサラダ パイン缶	玉葱とワカメの中華風サラダ バナナ	いんげんごま和え りんご缶	ひじきの炒め煮 フルーツカクテル	ミモザサラダ マンゴー缶	ナスの生姜醤油和え オレンジ
間食	黒ごまおやき	水ようかん(こしあん)	ソフール	まんじゅう(栗)	バナナケーキ	おかしいろいろ	メープルケーキ
夕食	五目ご飯 すまし汁 生揚げと野菜の味噌炒め ナスの含め煮 ホウレン草のドレ和え	米飯 味噌汁 タラの梅肉みそ蒸し いんげんの高菜炒め キュウリともやしの梅和え	米飯 味噌汁 豚肉とキノコの蒸し煮 さつま芋の甘煮 コールスローサラダ	米飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き 真砂炒め 白菜の磯和え	米軟 コンソメスープ 豆腐ステーキ チンゲン菜のソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁 アジの煮付け かぼちゃのいとし煮 小松菜のおかか和え	米飯 味噌汁 鶏肉の梅しそ焼き かぶの野菜あん 煮豆
A 栄養成分	エネルギー 1587 kcal たん白質 61.7 g 脂質 40.9 g 炭水化物 237.3 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1455 kcal たん白質 57.9 g 脂質 34.6 g 炭水化物 223.8 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1682 kcal たん白質 61.9 g 脂質 52.3 g 炭水化物 241.5 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1620 kcal たん白質 55.0 g 脂質 54.5 g 炭水化物 219.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1594 kcal たん白質 52.6 g 脂質 48.4 g 炭水化物 236.8 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1602 kcal たん白質 62.5 g 脂質 43.7 g 炭水化物 238.1 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1585 kcal たん白質 58.0 g 脂質 45.4 g 炭水化物 224.7 g 塩分 8.9 g
B 栄養成分	エネルギー 1745 kcal たん白質 63.6 g 脂質 55.2 g 炭水化物 240.6 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1344 kcal たん白質 51.3 g 脂質 28.2 g 炭水化物 219.3 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1606 kcal たん白質 62.1 g 脂質 46.1 g 炭水化物 236.1 g 塩分 10.1 g	エネルギー 1600 kcal たん白質 53.6 g 脂質 47.4 g 炭水化物 230.9 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1531 kcal たん白質 62.6 g 脂質 38.8 g 炭水化物 230.1 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1420 kcal たん白質 61.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 227.0 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1599 kcal たん白質 53.6 g 脂質 48.4 g 炭水化物 230.7 g 塩分 8.7 g