



# 献立表



# 11月

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
朝食	米飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 ホウレン草のなめ茸和え 赤かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 がんもと野菜の煮物 チンゲン菜の塩昆布和え しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとコーンのドレ和え ふりかけ 牛乳	バターロール いちごジャム コンソメスープ オムレツ シーザーサラダ りんごジュース	米飯 味噌汁 はんぺんのバター焼き 梅納豆 千切りたくあん 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し たいみそ 牛乳	ホタテ雑炊 味噌汁 さつま揚げとキノコの煮物 春菊のごま和え つぼ漬け ジョア
	米飯 春雨スープ	米飯 けんちん汁		炊き込みご飯 すまし汁		米飯 豚汁	米飯 味噌汁
昼食	A サケのチーズ焼き	A アジの中華あんかけ	A かき揚げ丼すまし汁	A さんまの塩焼き	A 親子丼すまし汁	A 白身魚のコーンマヨ焼き	A 豚肉のカレー焼き
	B ホイコーロー	B チキンピカタ	B きつねうどんわさび京菜ご飯	B 肉じゃが	B きのごさバゲティすまし汁	B 鶏肉の照り煮	B 白身魚のバジル焼き
	かぼちゃサラダ マンゴー缶	ホタテのサラダ キウイフルーツ	キュウリとカニカマの酢の物 りんご缶	もやしのナムル オーギョーチー	ホウレン草の煮浸し バナナ	ハムサラダ みかん缶	ブロッコリーとツナのサラダ パイン缶
間食	バームクーヘン	おかしいろいろ	ソフール	黒ごまおやき	かぼちゃケーキ	ピーチゼリー	バナナケーキ
夕食	野沢菜ご飯 味噌汁 豆腐チャンプルー 冬瓜の煮物 いんげん辛子和え	米飯 中華スープ 豚肉の和風炒め 蒸しシューマイ キムチ和え	米飯 味噌汁 豆腐のひき肉蒸し包み 小松菜の炒め物 カリフラワーのおかか和え	米飯 味噌汁 鶏肉とナスの炒め物 金平ごぼう きのこのドレ和え	米飯 コンソメスープ タラのトマトソースかけ 竹輪の炒め煮 さつま芋の中華風ごま和え	米飯 すまし汁 牛肉と春雨の旨煮 山菜の煮物 キャベツの生姜和え	米飯 すまし汁 鶏肉の漬け焼き ジャーマンポテト 白菜の磯和え
	A 栄養成分	エネルギー 1595 kcal たん白質 63.6 g 脂質 50.8 g 炭水化物 224.1 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1628 kcal たん白質 62.8 g 脂質 55.7 g 炭水化物 221.3 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1498 kcal たん白質 43.9 g 脂質 48.0 g 炭水化物 226.0 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1593 kcal たん白質 54.1 g 脂質 54.5 g 炭水化物 219.2 g 塩分 9.6 g	エネルギー 1613 kcal たん白質 65.5 g 脂質 42.8 g 炭水化物 244.8 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1497 kcal たん白質 54.6 g 脂質 41.4 g 炭水化物 232.6 g 塩分 9.1 g
B 栄養成分	エネルギー 1672 kcal たん白質 58.4 g 脂質 59.1 g 炭水化物 229.2 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1788 kcal たん白質 65.2 g 脂質 69.7 g 炭水化物 224.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1493 kcal たん白質 49.1 g 脂質 37.7 g 炭水化物 241.7 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1577 kcal たん白質 49.7 g 脂質 47.8 g 炭水化物 236.4 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1512 kcal たん白質 58.9 g 脂質 36.4 g 炭水化物 240.3 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1622 kcal たん白質 59.1 g 脂質 49.5 g 炭水化物 237.3 g 塩分 9.4 g	エネルギー 1410 kcal たん白質 62.2 g 脂質 36.8 g 炭水化物 208.6 g 塩分 10.5 g