



献立表



	11月3日 (日)	11月4日 (月)	11月5日 (火)	11月6日 (水)	11月7日 (木)	11月8日 (金)	11月9日 (土)	
朝食	米飯 味噌汁 肉団子のスープ煮 水菜と大根の和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ウィンナーポテト炒め ブロッコリーの和え物 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 カリフラワーサラダ フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 吉野煮 ホウレン草のドレ和え 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 エビとブロッコリーの炒め物 スイートエンドウの和え物 ふりかけ 牛乳	カニ雑炊 味噌汁 ツナと野菜の炒め煮 チンゲン菜のピーナツ和え つぼ漬け マミー	
昼食	文化の日 栗ご飯 赤だしの味噌汁 まぐろの刺身 とカツオのたたき 小松菜の菊花和え 茶碗蒸し りんご	米飯 中華スープ A マーボー豆腐	米飯 味噌汁 A かに玉	 A 豚焼肉丼 味噌汁	米飯 味噌汁 A 野菜のはさみ揚げ	米飯 コンソメスープ A 鶏肉と彩り野菜の 黒酢あん	米飯 すまし汁 A サバの甘辛煮	
		B サワラの ゆず味噌焼き 玉葱とワカメの中華風サラダ マンゴー缶	B ハンバーグ オニオンソース 小松菜のドレッシング和え 黄桃缶	B 正油ラーメン ゆかりご飯 いんげんのごま和え フルーツカクテル	B ホキの粕漬焼き ひじきの炒め煮 バナナ	B ホッケの バター醤油焼き ミモザサラダ パイン缶	B プルコギ ナスの生姜醤油和え オレンジ	
		和菓子	クリームコンフェ	ソフル	おかしいろいろ	水ようかん	白まんじゅう	紅茶ケーキ
夕食	米飯 すまし汁 生揚げと野菜のオイスター炒め カブの野菜あん ごぼうサラダ	米飯 味噌汁 タラの梅ソースかけ ナスの含め煮 キュウリとモヤシの和え物	米飯 すまし汁 豚肉ときのこの煮物 真砂炒め コールスローサラダ	米飯 味噌汁 メンチカツ かぼちゃの煮付け イタリアンサラダ	米飯 コンソメスープ 豆腐ステーキ チンゲン菜ソテー 春雨サラダ	五目ご飯 味噌汁 アジの煮付け さつま芋の甘煮 小松菜のおかか和え	米飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 いんげんの高菜炒め うぐいす豆	
A 栄養成分	エネルギー 1519 kcal たん白質 64.2 g 脂質 31.2 g 炭水化物 240.6 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1580 kcal たん白質 63.0 g 脂質 44.9 g 炭水化物 227.7 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1465 kcal たん白質 48.1 g 脂質 43.8 g 炭水化物 215.4 g 塩分 9.5 g	エネルギー 1638 kcal たん白質 44.0 g 脂質 54.7 g 炭水化物 238.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1553 kcal たん白質 50.1 g 脂質 46.5 g 炭水化物 233.3 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1579 kcal たん白質 62.0 g 脂質 39.5 g 炭水化物 242.6 g 塩分 10.2 g	エネルギー 1561 kcal たん白質 54.7 g 脂質 45.6 g 炭水化物 224.8 g 塩分 9.3 g	
B 栄養成分	 エネルギー 1541 kcal たん白質 63.2 g 脂質 41.5 g 炭水化物 222.1 g 塩分 10.4 g	エネルギー 1552 kcal たん白質 53.4 g 脂質 46.7 g 炭水化物 222.5 g 塩分 10.6 g	エネルギー 1562 kcal たん白質 42.2 g 脂質 42.1 g 炭水化物 250.8 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1497 kcal たん白質 60.0 g 脂質 37.9 g 炭水化物 225.6 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1397 kcal たん白質 61.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 231.5 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1575 kcal たん白質 50.3 g 脂質 48.6 g 炭水化物 230.8 g 塩分 9.1 g		