予定献立表

	11月1日（日）	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
朝食	ご飯 チキンオムレツ 付)ピーマン 金山寺みそ みそ汁(冬瓜･うずまき麸) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 うめびしお みそ汁(玉葱･大根葉) カルシウム牛乳	黒糖ロール（マーガリン） 和風スクランブルエッグ ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋･油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 たいみそ みそ汁(もやし･ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ･うずまき麸) カルシウム牛乳	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め物 のり佃煮 みそ汁(大根･ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(玉葱･ﾜｶﾒ) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 赤魚のバター醤油焼き 青菜のお浸し フルーツ缶(パイン) みそ汁(白菜･ねぎ)	ご飯 チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ(バナナ) コーンポタージュ	ご飯 フライ二種盛り いんげんのごまドレ和え ゼリー みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜･おつゆ麸)	ご飯 メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(洋梨) みそ汁(かぶ･かぶ葉)	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜･人参)	ご飯 さわらの照り焼き 冬瓜の信田煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白菜･大根葉)	ご飯 赤魚のおろしソースかけ なすの炒め物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(しろな･おつゆ麸)
おやつ	やわらかおかき	梨ゼリー	きなこパンケーキ	おせんべい	杏仁デザート	ロールケーキ	抹茶ババロア
夕食	ご飯 プルコギ 焼き餃子 春雨サラダ	ご飯 あじの南部焼き 付)小松菜 なすの肉味噌かけ オクラの和え物	ご飯 豚肉の塩炒め 冬瓜とえびのくず煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付)ピーマン 里芋の煮っころがし 白菜サラダ	ご飯 さばの山椒焼き 付)畑菜 金平ごぼう 胡麻だれ冷奴	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のおかか和え	ご飯 ミートローフ 付)いんげん ポトフ カリフラワーサラダ
栄養価	エネルギー 1538kcal タンパク質 65ｇ 食塩相当量 6.5ｇ	エネルギー 1519kcal タンパク質 66.5ｇ 食塩相当量 7.4ｇ	エネルギー 1725kcal タンパク質 64.9ｇ 食塩相当量 8.2ｇ	エネルギー 1567kcal タンパク質 64.8ｇ 食塩相当量 6.3ｇ	エネルギー 1536kcal タンパク質 65.8ｇ 食塩相当量 6.6ｇ	エネルギー 1640kcal タンパク質 63.7ｇ 食塩相当量 7.2ｇ	エネルギー 1623kcal タンパク質 60.7ｇ 食塩相当量 7.1ｇ

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	11月8日（日）	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝食	ご飯 お揚げの卵とじ しそ昆布 みそ汁(冬瓜・小松菜) カルシウム牛乳	ご飯 がんもと大根の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ) カルシウム牛乳	チョコパン にしんの梅煮 付)小松菜 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 うめびしお みそ汁(玉葱・うずまき麸) カルシウム牛乳	ご飯 野菜つみれと大根の煮物 ふりかけ(たまご) みそ汁(小松菜・椎茸) カルシウム牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)しろな たいみそ みそ汁(さつま芋・かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 ミートボール 付)スナップエンドウ ふりかけ(かつお) みそ汁(豆腐・ねぎ) カルシウム牛乳
昼食	チーズカレー キャベツとハムのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	ご飯 まぐろハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ缶(パイン) みそ汁(ほうれん草・えのき)	ご飯 揚げ鶏の香味ソース ビーフン炒め フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・ﾜｶﾒ)	ご飯 あじのねぎ塩焼き ほうれん草のごま和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(白菜・大根葉)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 青梗菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(長葱・ﾜｶﾒ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 鶏肉のバター醤油ソース キャベツのサラダ フルーツ(バナナ) みそ汁(もやし・油揚げ)
おやつ	チョコ菓子	おまんじゅう	野菜ゼリー	どらやき	チョコバウム	やわらかおかき	抹茶パンケーキ
夕食	ご飯 白身魚のタルタル焼き 付)ピーマン 里芋の味噌煮 オクラのなめたけ和え	ご飯 豚肉のガーリック炒め なすの揚げ浸し 白菜とカニカマの和え物	ご飯 ますの幽庵焼き 付)オクラ・花人参 かぶとえびの含め煮 きゅうりの酢の物	ご飯 豚肉入りにら玉 里芋の含め煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯 黄金かれいの生姜煮 付)いんげん・花麩 さつま揚げと根菜の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 鶏肉と茄子の味噌炒め 冬瓜のくず煮 畑菜の香味和え	ご飯 ほっけの塩焼き 付)小松菜 かぼちゃの煮物 オクラのポン酢和え
栄養価	エネルギー 1640kcal タンパク質 63.2ｇ 食塩相当量 6.7ｇ	エネルギー 1560kcal タンパク質 61.7ｇ 食塩相当量 7.3ｇ	エネルギー 1495kcal タンパク質 68ｇ 食塩相当量 7.1ｇ	エネルギー 1591kcal タンパク質 66.5ｇ 食塩相当量 7.4ｇ	エネルギー 1538kcal タンパク質 65.2ｇ 食塩相当量 7ｇ	エネルギー 1563kcal タンパク質 71.6ｇ 食塩相当量 8.1ｇ	エネルギー 1547kcal タンパク質 66.1ｇ 食塩相当量 6.1ｇ

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝食	ご飯 ちくわとかぶの含め煮 のり佃煮 みそ汁(ほうれん草･長葱) カルシウム牛乳	ご飯 野菜炒め ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし･うずまき麸) カルシウム牛乳	バターロール（マーガリン） さつま揚げの炒め煮 うめびしお みそ汁(じゃが芋･ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(大根･ﾜｶﾒ) カルシウム牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー 金山寺みそ みそ汁(かぶ･かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(さけ) みそ汁(青梗菜･長葱) カルシウム牛乳	ご飯 じゃが芋とツナの炒め物 たいみそ みそ汁(小松菜･うずまき麸) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 しいらのムニエル バジルポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(冬瓜･ﾜｶﾒ)	ご飯 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーチェ(りんご) きのこ汁	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁(かぶ･大根葉)	きのこご飯 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(長葱･うずまき麸)	ご飯 メバルの揚げ浸し 五目おから フルーツ(バナナ) みそ汁(じゃが芋･玉葱)	寿司イベント 	ご飯 豚肉の玉葱ソースかけ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし･大根葉)
おやつ	ぶどうゼリー	まんじゅう	メロンムース	ぽたぽた焼	青りんごゼリー	チョコ菓子	おまんじゅう
夕食	ご飯 フライ二種盛り 付)ブロッコリー 豚肉と大根のｵｲｽﾀｰ煮 白菜のゆかり和え	ご飯 牛すき煮 いんげんとツナの炒め物 温泉卵	ご飯 白身魚の中華甘酢あん 青梗菜とえびの旨煮 マカロニサラダ	ご飯 さわらの香味焼き 付)いんげん さつま芋と昆布の煮物 白菜のさっぱり和え	ご飯 豚肉と温野菜のねぎだれ 冬瓜の信田煮 ほうれん草の磯和え	ご飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め物 ピクルス	ご飯 あじの塩麹焼き 付)オクラ きんぴらごぼう 冷奴
栄養価	エネルギー 1587kcal タンパク質 61.2ｇ 食塩相当量 7.6ｇ	エネルギー 1656kcal タンパク質 76.8ｇ 食塩相当量 7.7ｇ	エネルギー 1593kcal タンパク質 67.9ｇ 食塩相当量 8.6ｇ	エネルギー 1509kcal タンパク質 71.5ｇ 食塩相当量 7.4ｇ	エネルギー 1605kcal タンパク質 67ｇ 食塩相当量 7.4ｇ	エネルギー - タンパク質 - 食塩相当量 -	エネルギー 1505kcal タンパク質 67.7ｇ 食塩相当量 6.8ｇ

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝食	ご飯 がんもと里芋の含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(しろな･玉葱) カルシウム牛乳	ご飯 卵とじ しそ昆布 みそ汁(おつゆ麸･大根葉) カルシウム牛乳	クリームパン 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱･かぶ葉) カルシウム牛乳	ご飯 大根のそぼろ煮 たいみそ みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ねぎ) カルシウム牛乳	ご飯 野菜つみれとかぶの煮物 うめびしお みそ汁(玉葱･油揚げ) カルシウム牛乳	ご飯 オムレツ 付)ブロッコリー ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋･大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 青梗菜とベーコンの炒め物 金山寺みそ みそ汁(おつゆ麸･ﾜｶﾒ) カルシウム牛乳
昼食	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(バナナ) お吸物(冬瓜･ねぎ)	ご飯 しいらのカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(小松菜･しめじ)	和風スパゲティ 白菜のミルク煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 さばのみそ焼き 小松菜のおかか和え フルーツ缶(パイン) お吸物(豆腐･うずまき麸)	ご飯 豚肉のポン酢炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(もやし･ﾜｶﾒ)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(春雨･ねぎ)	ご飯 ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ(ほうれん草･しめじ)
おやつ	抹茶ムース	おせんべい	プリン	クレープ	バームクーヘン	白い風船	ぽたぽた焼
夕食	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 付)ナポリタン ちくわと大根の煮物 ブロッコリーの和え物	ご飯 回鍋肉 えび焼売 青梗菜の中華和え	ご飯 さわらの南部焼き 付)人参きんぴら ﾚﾊﾞｰの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 洋風卵焼き 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 玉葱と人参のレモン風味サラダ	ご飯 白身魚のバジル焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 白菜サラダ	ご飯 鶏肉のゆず醤油ソース 付)ピーマン 大根とさつま揚げの炒め煮 しろなのごま和え	ご飯 あじの香味焼き 付)いんげん 肉じゃが 二色浸し
栄養価	エネルギー 1574kcal タンパク質 64.4ｇ 食塩相当量 8ｇ	エネルギー 1636kcal タンパク質 67.2ｇ 食塩相当量 6.9ｇ	エネルギー 1654kcal タンパク質 65.5ｇ 食塩相当量 8.8ｇ	エネルギー 1537kcal タンパク質 67.2ｇ 食塩相当量 6.4ｇ	エネルギー 1548kcal タンパク質 65.8ｇ 食塩相当量 7.3ｇ	エネルギー 1511kcal タンパク質 63.3ｇ 食塩相当量 7.4ｇ	エネルギー 1498kcal タンパク質 58.2ｇ 食塩相当量 7.2ｇ

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。

予定献立表

	11月29日（日）	11月30日（月）
朝食	ご飯 炒り豆腐 ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし･大根葉) カルシウム牛乳	ご飯 厚揚げと青菜の煮物 たいみそ みそ汁(玉葱･うずまき麸) カルシウム牛乳
昼食	ご飯 メバルの生姜醤油焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(パイン) みそ汁(かぶ･かぶ葉)	ビビンバ ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(白菜･ﾜｶﾒ)
おやつ	デザートプリン	おまんじゅう
夕食	ご飯 チキンカツ 付)キャベツ 冬瓜とつみれの煮物 ブルーの和風マヨ和え	ご飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡･花人参 さつま芋甘煮 オクラのおかか和え
栄養価	エネルギー 1571kcal タンパク質 67.2ｇ 食塩相当量 7.1ｇ	エネルギー 1598kcal タンパク質 65.4ｇ 食塩相当量 7.2ｇ

※やむを得ず献立が変更になる事もあります。ご了承下さい。