

< 11月 献立表 >

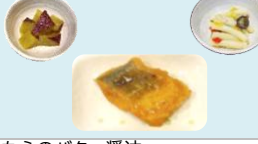
005

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							
							スクラブルエッグ 付)ケチャップ キャベツと人参のサラダ パンネホワイトソース和え パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
							エネルギー 511 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1084 mg 脂質 30.0 g 食塩 2.9 g
昼食							
							さば生姜煮 付)温野菜(オクラ) 大根の煮物 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
							エネルギー 430 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 1103 mg 脂質 6.5 g 食塩 2.8 g
夕食							
							若鶏の唐揚げ 味付カリフラワー 3色ナムル さつま芋と3種のサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
							エネルギー 512 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 16.7 g ナトリウム 849 mg 脂質 13.7 g 食塩 2.1 g
合計							エネルギー 1453 kcal 炭水化物 207.4 g 蛋白質 49.9 g ナトリウム 3036 mg 脂質 50.2 g 食塩 7.8 g

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食							
	ハム野菜炒め 冬瓜と油麩の煮物 モロヘイヤの辛子和え ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) おかず豆 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ツナ＆マヨオムレツ 付)ケチャップ セロリと野菜のピクルス ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み からし菜のおかか和え 白花豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ ささがきごぼうサラダ マヨネーズ3種野菜のトマト仕立て パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	がんもの含め煮 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ じゃがいものポトフ セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	エネルギー 471 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 15.9 g 脂質 11.5 g ナトリウム 926 mg 食塩 2.3 g	エネルギー 555 kcal 炭水化物 93.0 g 蛋白質 20.3 g 脂質 14.7 g ナトリウム 1360 mg 食塩 3.4 g	エネルギー 547 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 18.6 g 脂質 16.5 g ナトリウム 1013 mg 食塩 2.6 g	エネルギー 555 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 18.7 g 脂質 14.2 g ナトリウム 900 mg 食塩 2.3 g	エネルギー 462 kcal 炭水化物 53.6 g 蛋白質 17.9 g 脂質 20.9 g ナトリウム 1118 mg 食塩 2.9 g	エネルギー 484 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 16.7 g 脂質 11.6 g ナトリウム 1229 mg 食塩 3.0 g	エネルギー 447 kcal 炭水化物 49.4 g 蛋白質 17.5 g 脂質 21.4 g ナトリウム 1167 mg 食塩 3.1 g
昼食							
	豚肉の香味焼き いんげんの黒胡麻和え ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	★天丼★ 湯葉入りチンゲン菜 カットゼリー(ぶどう) ごはん 味噌汁(麩)	さんま塩焼き 付)温野菜(和ソ) ひじきの煮物 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	チキンのハーブ焼き 人参グラッセ かぶのクリーム煮 おくらと湯葉和え ごはん すまし汁(卵)	★カレー南蛮そば ★ カレー南蛮そば ブロッコリーの大豆そぼろ ギョウと完熟味噌いりご	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(キャベツ) だし巻き玉子 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(小松菜)	サワラ塩麩焼き 付)温野菜(いんげん) 大根の鶏そぼろあん ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(豆腐・大根菜)
	エネルギー 440 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 13.6 g 脂質 8.0 g ナトリウム 1236 mg 食塩 3.2 g	エネルギー 543 kcal 炭水化物 99.4 g 蛋白質 10.7 g 脂質 12.3 g ナトリウム 994 mg 食塩 2.4 g	エネルギー 444 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 18.2 g 脂質 9.4 g ナトリウム 1244 mg 食塩 3.1 g	エネルギー 509 kcal 炭水化物 71.8 g 蛋白質 23.9 g 脂質 15.8 g ナトリウム 1217 mg 食塩 3.2 g	エネルギー 519 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 16.7 g 脂質 15.6 g ナトリウム 1644 mg 食塩 4.1 g	エネルギー 519 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 16.5 g 脂質 18.0 g ナトリウム 947 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 404 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 17.0 g 脂質 6.2 g ナトリウム 772 mg 食塩 1.9 g
夕食							
	たらごま油かけ 付)温野菜(キャベツ) 菜の花の豆乳あん しそひじき ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(オクラ) カレービーフン シーフレッシュサラダ ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	鶏肉のトマト煮 付)温野菜(スナップ) 南瓜サラダ きのこのさつと煮 ごはん コンソメスープ(コーン)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 ぜんまい煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(大根・大根菜)	デミグラスソースハンバーグ 付)温野菜(イタリアンmix) ジャーマンポテト みかんなます ごはん コンソメスープ(玉ねぎ)	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(スナップ) 高野豆腐の田舎煮 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(かぶ)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) 五目煮豆 焼きなす 付)しょうゆ ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	エネルギー 362 kcal 炭水化物 69.9 g 蛋白質 16.1 g 脂質 3.2 g ナトリウム 974 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 437 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 10.0 g 脂質 10.0 g ナトリウム 930 mg 食塩 2.3 g	エネルギー 487 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 17.8 g 脂質 12.3 g ナトリウム 886 mg 食塩 2.3 g	エネルギー 443 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 16.7 g 脂質 10.9 g ナトリウム 859 mg 食塩 2.2 g	エネルギー 503 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 13.0 g 脂質 16.3 g ナトリウム 781 mg 食塩 2.0 g	エネルギー 357 kcal 炭水化物 72.4 g 蛋白質 15.1 g 脂質 1.8 g ナトリウム 1018 mg 食塩 2.5 g	エネルギー 493 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 22.1 g 脂質 12.5 g ナトリウム 1027 mg 食塩 2.6 g
合計	エネルギー 1273 kcal 炭水化物 230.4 g 蛋白質 45.6 g 脂質 22.7 g ナトリウム 3136 mg 食塩 8.0 g	エネルギー 1535 kcal 炭水化物 271.1 g 蛋白質 41.0 g 脂質 37.0 g ナトリウム 3284 mg 食塩 8.1 g	エネルギー 1478 kcal 炭水化物 240.8 g 蛋白質 54.6 g 脂質 38.2 g ナトリウム 3143 mg 食塩 8.0 g	エネルギー 1507 kcal 炭水化物 235.4 g 蛋白質 59.3 g 脂質 40.9 g ナトリウム 2976 mg 食塩 7.7 g	エネルギー 1484 kcal 炭水化物 227.3 g 蛋白質 47.6 g 脂質 52.8 g ナトリウム 3543 mg 食塩 9.0 g	エネルギー 1360 kcal 炭水化物 229.7 g 蛋白質 48.3 g 脂質 31.4 g ナトリウム 3194 mg 食塩 8.0 g	エネルギー 1344 kcal 炭水化物 198.9 g 蛋白質 56.6 g 脂質 40.1 g ナトリウム 2966 mg 食塩 7.6 g

＜ 11月 献立表 ＞

005

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き オクラとおかかの和え物 福茶豆 ごはん 味噌汁(ｼｬｶﾞｲﾅ・玉葱) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 野菜とベーコンの炒め物 菜の花のからし和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ サラダ風ポテト卵の花 のり佃煮 ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 海藻サラダ うぐいす豆 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ ペンネホワイトソース和え 大根のバジルサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん いんげんと白くらげのナムル 人参しりしり ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	薄切りソーセージ 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(白菜) 牛乳
	1人1杯 - 559 kcal 炭水化物 99.9 g 蛋白質 20.4 g 脂質 10.9 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 507 kcal 炭水化物 84.6 g 蛋白質 17.4 g 脂質 13.6 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 509 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 15.8 g 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g	1人1杯 - 501 kcal 炭水化物 90.2 g 蛋白質 17.1 g 脂質 10.6 g 食塩 2.2 g	1人1杯 - 492 kcal 炭水化物 49.1 g 蛋白質 16.3 g 脂質 26.8 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 567 kcal 炭水化物 85.2 g 蛋白質 16.3 g 脂質 20.0 g 食塩 2.6 g	1人1杯 - 479 kcal 炭水化物 45.6 g 蛋白質 18.6 g 脂質 25.9 g 食塩 3.4 g
昼食	★チキンカツ丼★						★ボークカレー★
							
	めばる柚庵焼き 付)甘酢生姜 豆乳しっとり卵の花 ワカメと大根のサラダ ごはん 味噌汁(白菜)	チキンカツ丼 金平ごぼう マンゴードアスカット すまし汁(小松菜) ごはん 味噌汁(白菜)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) 油揚げとザーサイの煮物 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	中華旨煮(塩風味) もやしの中華和え 焼餃子 ごはん 中華スープ(ほうれん草)	マス旨塩焼 付)温野菜(いんげん) 青菜の和風炒め 白菜のお浸し ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	ボークカレー ハートとブロッコリーのがーリック和え ブルーベリーゼリー コンソメスープ(コーン)	白身魚の蒲焼き 付)甘酢生姜 うまい菜のわさび和え ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	1人1杯 - 364 kcal 炭水化物 69.8 g 蛋白質 15.4 g 脂質 3.3 g 食塩 2.1 g	1人1杯 - 555 kcal 炭水化物 89.0 g 蛋白質 15.3 g 脂質 16.4 g 食塩 3.5 g	1人1杯 - 462 kcal 炭水化物 76.9 g 蛋白質 16.4 g 脂質 8.2 g 食塩 2.4 g	1人1杯 - 418 kcal 炭水化物 75.8 g 蛋白質 11.8 g 脂質 9.1 g 食塩 3.2 g	1人1杯 - 361 kcal 炭水化物 66.7 g 蛋白質 18.0 g 脂質 3.5 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 512 kcal 炭水化物 87.8 g 蛋白質 12.2 g 脂質 13.8 g 食塩 3.0 g	1人1杯 - 402 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 13.9 g 脂質 6.6 g 食塩 2.3 g
夕食							
	厚揚げの塩そばあん かぼちゃいとこ煮 かき揚げとｷｬﾍﾞﾂとﾜｶﾒの和風ﾖﾂ和え ごはん すまし汁(卵)	たらこのバター醤油 付)温野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) さつま芋の甘煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(麴)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(いんげん) 冬瓜の煮物 春菊の中華和え ごはん 中華スープ(ｷﾓ・ｺﾝｼﾞﾝ)	ぶり煮付け 付)温野菜(ｽﾅｯﾌﾟ) 肉じゃが ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのおかか和え ごはん すまし汁(白菜)	豚肉の生姜風味 付)温野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) 豆こんぶ おくらひじきｸｺの和和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	イワシ梅煮 付)温野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) 竹輪と人参と大根の煮物 茄子のポン酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	チキンの塩焼き 付)温野菜(ｲﾀﾘｱﾝmix) 春雨の甘辛炒め(ﾅﾁｬﾁｬ) 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁(かぶ)
	1人1杯 - 472 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 15.7 g 脂質 11.0 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 463 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 15.5 g 脂質 8.2 g 食塩 1.4 g	1人1杯 - 483 kcal 炭水化物 72.8 g 蛋白質 14.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g	1人1杯 - 511 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 20.6 g 脂質 12.1 g 食塩 2.6 g	1人1杯 - 452 kcal 炭水化物 74.1 g 蛋白質 19.4 g 脂質 9.9 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 482 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 16.6 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g	1人1杯 - 538 kcal 炭水化物 74.2 g 蛋白質 24.6 g 脂質 17.4 g 食塩 3.0 g
合計	1人1杯 - 1395 kcal 炭水化物 249.6 g 蛋白質 51.5 g 脂質 25.2 g 食塩 7.6 g	1人1杯 - 1525 kcal 炭水化物 259.2 g 蛋白質 48.2 g 脂質 38.2 g 食塩 7.6 g	1人1杯 - 1454 kcal 炭水化物 234.9 g 蛋白質 46.7 g 脂質 31.6 g 食塩 8.2 g	1人1杯 - 1430 kcal 炭水化物 246.8 g 蛋白質 49.5 g 脂質 31.8 g 食塩 8.0 g	1人1杯 - 1305 kcal 炭水化物 189.9 g 蛋白質 53.7 g 脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	1人1杯 - 1561 kcal 炭水化物 253.8 g 蛋白質 45.1 g 脂質 45.5 g 食塩 8.2 g	1人1杯 - 1419 kcal 炭水化物 195.0 g 蛋白質 57.1 g 脂質 49.9 g 食塩 8.7 g

< 11月 献立表 >

005

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 なます ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻和え のり豆 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	南瓜の織部寄せ ツナマヨコーン かぼちと3種野菜のトマト仕立て ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	やわらか豆腐だんご ほうれん草の海苔和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麴) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ じゃがいものポトフ キャベツのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 山芋のわさび和え 白花豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆と野菜のカレー風味煮 きのこのさつと煮 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人分 540 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 17.3 g 脂質 15.9 g 食塩 2.7 g	1人分 513 kcal 炭水化物 86.0 g 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g	1人分 577 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 22.5 g 脂質 16.6 g 食塩 2.3 g	1人分 496 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 17.8 g 脂質 12.1 g 食塩 2.5 g	1人分 452 kcal 炭水化物 52.2 g 蛋白質 17.2 g 脂質 20.7 g 食塩 3.3 g	1人分 520 kcal 炭水化物 93.8 g 蛋白質 15.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.1 g	1人分 409 kcal 炭水化物 52.4 g 蛋白質 15.2 g 脂質 17.4 g 食塩 2.5 g
昼食							
	シェフのこだわりハンバーグ デミスタードソース 付)温野菜(ブロッコリー) 茄子の彩り中華ドレッシング シーフレッシュサラダ ごはん すまし汁(卵)	さわらチーズカレー衣焼き 味付にんじん 冬瓜と油麴の煮物 しそひじき ごはん すまし汁(白菜)	鶏のとり〜卵丼 カリフラワーの唐揚げ マンゴーダイスカット 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	サバ塩焼き 付)温野菜(菜の花) 里芋和風サラダ 切干し大根 ごはん 味噌汁(白菜)	天ぷらうどん 茄子の煮びたし パイナップル	赤魚の粕漬焼き 付)甘酢生姜 菜の花ごま和え れんこん金平 ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	肉団子の酢豚風 大根の煮物 彩りひじき ごはん 中華スープ(キャベツ)
	1人分 506 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 14.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.9 g	1人分 464 kcal 炭水化物 72.8 g 蛋白質 15.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.7 g	1人分 467 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 14.0 g 脂質 7.7 g 食塩 2.7 g	1人分 397 kcal 炭水化物 69.4 g 蛋白質 18.8 g 脂質 5.4 g 食塩 2.5 g	1人分 406 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 11.1 g 脂質 6.3 g 食塩 3.6 g	1人分 370 kcal 炭水化物 73.5 g 蛋白質 14.1 g 脂質 3.3 g 食塩 2.4 g	1人分 453 kcal 炭水化物 84.9 g 蛋白質 10.7 g 脂質 9.3 g 食塩 2.9 g
夕食							
	ニシン生姜煮 付)温野菜(から) かぼちゃの鶏そぼろあん 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	豚肉の卵炒め 海老団子と野菜の炒め煮 いんげん生姜醤油和え ごはん 味噌汁(麴)	ホキの幽庵焼き 付)甘酢生姜 かに風味つみれ かつお風味あん キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん すまし汁(小松菜)	回鍋肉 カレービーフン 若布とからと和えのお浸し ごはん 中華スープ(ズッキーニ)	あじ照焼き 付)温野菜(から) ぜんまい煮 チンゲン菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん すまし汁(卵)	厚揚げとベーコンのクリーム煮 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん はるさめサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1人分 420 kcal 炭水化物 74.8 g 蛋白質 14.7 g 脂質 8.5 g 食塩 2.3 g	1人分 427 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 11.5 g 脂質 10.3 g 食塩 2.7 g	1人分 379 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 18.1 g 脂質 3.0 g 食塩 2.8 g	1人分 466 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 11.2 g 脂質 12.4 g 食塩 2.7 g	1人分 390 kcal 炭水化物 70.3 g 蛋白質 18.1 g 脂質 4.9 g 食塩 2.2 g	1人分 477 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 18.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.5 g	1人分 419 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 10.6 g 脂質 6.0 g 食塩 3.2 g
合計	1人分 1466 kcal 炭水化物 238.3 g 蛋白質 46.6 g 脂質 40.5 g 食塩 7.9 g	1人分 1404 kcal 炭水化物 234.8 g 蛋白質 44.8 g 脂質 36.7 g 食塩 7.8 g	1人分 1423 kcal 炭水化物 249.1 g 蛋白質 54.6 g 脂質 27.3 g 食塩 7.8 g	1人分 1359 kcal 炭水化物 233.6 g 蛋白質 47.8 g 脂質 29.9 g 食塩 7.7 g	1人分 1248 kcal 炭水化物 197.7 g 蛋白質 46.4 g 脂質 31.9 g 食塩 9.1 g	1人分 1367 kcal 炭水化物 240.9 g 蛋白質 48.2 g 脂質 27.7 g 食塩 7.0 g	1人分 1281 kcal 炭水化物 220.3 g 蛋白質 36.5 g 脂質 32.7 g 食塩 8.6 g

< 11月 献立表 >

005

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食							
	和風さんぽら包み焼き ほうれん草と白菜の生姜醤油 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) 牛乳	高野豆腐の田舎煮 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	鮭バーグ ホワイトソース ひじきの煮物 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	野菜つくね ナスの生姜風味煮 大根葉のじゃこ炒め ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとソーセージの炒め物 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	竹輪の炒め煮 からし菜のおかか和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ チンゲンサイのクリーム煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人1杯 - 501 kcal 炭水化物 83.4 g 蛋白質 18.3 g 脂質 12.9 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 543 kcal 炭水化物 85.4 g 蛋白質 15.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.6 g	1人1杯 - 594 kcal 炭水化物 87.6 g 蛋白質 20.6 g 脂質 19.7 g 食塩 2.4 g	1人1杯 - 517 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 21.2 g 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 420 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 16.1 g 脂質 20.1 g 食塩 3.2 g	1人1杯 - 470 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 16.2 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g	1人1杯 - 443 kcal 炭水化物 53.7 g 蛋白質 16.6 g 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g
★勤労感謝の日★							★きつねそば★
昼食							
	ねぎとろ丼 五目煮豆 しば漬け ギュッと完熟味わいりんご すまし汁(かぶ)	牛肉入りコロッケ 味噌にんじん 付)中濃ソース だし巻き玉子 オクラとおかかの和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	ポークチャップ 付)温野菜(いんげん) 平春雨と木耳のオイスター炒め 人参しりしり ごはん コンソメスープ(キャベツ)	赤魚味噌焼き 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつま揚げの煮物 かに風味スパゲティサラダ ごはん すまし汁(卵)	タンドリーチキン 付)温野菜(サツパ) カリフラワーのクリーム煮 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(キャベツ) 豆腐干の中華あんかけ 菜の花のおひたし ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	きつねそば いんげん和白きくらげのナムル カットゼリー(はちみつレモン)
	1人1杯 - 515 kcal 炭水化物 84.9 g 蛋白質 20.6 g 脂質 11.0 g 食塩 2.9 g	1人1杯 - 530 kcal 炭水化物 88.7 g 蛋白質 13.4 g 脂質 14.8 g 食塩 2.8 g	1人1杯 - 470 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 10.7 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 406 kcal 炭水化物 71.9 g 蛋白質 17.4 g 脂質 3.9 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 477 kcal 炭水化物 72.2 g 蛋白質 20.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.3 g	1人1杯 - 406 kcal 炭水化物 73.8 g 蛋白質 18.6 g 脂質 5.4 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 433 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 16.0 g 脂質 7.2 g 食塩 3.5 g
夕食							
	海老フライ&チン南蛮 付)中濃ソース 味噌付ブロッコリー 里芋の含め煮 ワカメと大根のサラダ ごはん 味噌汁(麴)	さば味噌煮 付)温野菜(サツパ) 冬瓜の煮物 もずく ごはん すまし汁(小松菜)	白菜と厚揚げの和風煮 彩り野菜ビュッス もやしの中華和え ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	豚肉とニンニクの芽の炒め物 さつま芋の甘煮 みかんなます ごはん 味噌汁(白菜)	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 里芋の鶏そぼろ煮 いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(かぶ)	焼き鳥 付)温野菜(ブロッコリー) ジャーマンポテト 大根のバジルサラダ ごはん すまし汁(小松菜)	白身魚の揚げ煮 付)温野菜(オクラ) 竹輪とほうれん草の煮物 コールスローサラダ ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	1人1杯 - 437 kcal 炭水化物 84.5 g 蛋白質 12.6 g 脂質 6.8 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 401 kcal 炭水化物 67.0 g 蛋白質 15.0 g 脂質 8.8 g 食塩 2.0 g	1人1杯 - 384 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 9.0 g 脂質 3.8 g 食塩 2.9 g	1人1杯 - 568 kcal 炭水化物 92.5 g 蛋白質 14.2 g 脂質 18.4 g 食塩 2.1 g	1人1杯 - 396 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 16.0 g 脂質 5.0 g 食塩 2.7 g	1人1杯 - 546 kcal 炭水化物 76.0 g 蛋白質 19.1 g 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g	1人1杯 - 552 kcal 炭水化物 84.7 g 蛋白質 21.0 g 脂質 17.5 g 食塩 2.7 g
合計	1人1杯 - 1453 kcal 炭水化物 252.8 g 蛋白質 51.5 g 脂質 30.7 g 食塩 7.9 g	1人1杯 - 1474 kcal 炭水化物 241.1 g 蛋白質 43.7 g 脂質 42.1 g 食塩 7.4 g	1人1杯 - 1448 kcal 炭水化物 243.6 g 蛋白質 40.3 g 脂質 39.0 g 食塩 7.6 g	1人1杯 - 1491 kcal 炭水化物 250.5 g 蛋白質 52.8 g 脂質 34.5 g 食塩 7.1 g	1人1杯 - 1293 kcal 炭水化物 188.0 g 蛋白質 52.5 g 脂質 38.3 g 食塩 8.2 g	1人1杯 - 1422 kcal 炭水化物 234.3 g 蛋白質 53.9 g 脂質 33.6 g 食塩 8.1 g	1人1杯 - 1428 kcal 炭水化物 215.1 g 蛋白質 53.6 g 脂質 44.2 g 食塩 9.0 g

< 11月 献立表 >

005

	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝食							
	ミートボール(柚子おろし) 白菜のなめ茸和え 菜の花の豆乳あん ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳						
	エネルギー 514 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 20.6 g ナトリウム 842 mg 脂質 13.2 g 食塩 2.5 g						
昼食							
	たらチーズ衣焼き 味付ブロックリー はるさめサラダ ごぼうおかか煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)						
	エネルギー 469 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 16.3 g ナトリウム 1145 mg 脂質 10.4 g 食塩 2.9 g						
夕食							
	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て じゃがいもの煮物 うまい菜のわさび和え ごはん すまし汁(キャベツ)						
	エネルギー 436 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 1160 mg 脂質 6.7 g 食塩 3.0 g						
合計	エネルギー 1419 kcal 炭水化物 245.3 g 蛋白質 52.0 g ナトリウム 3147 mg 脂質 30.3 g 食塩 8.4 g						