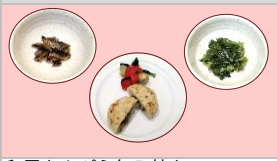
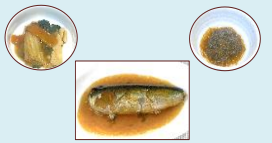
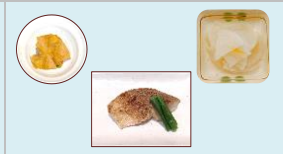
＜ 11月　献立表 ＞

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん 五目金平 おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	厚揚げおかか煮 ほうれん草の胡麻浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ セロリのピクルス ペンネホワイトソース和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風きんぴら包み焼き ほうれん草の海苔和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え しそひじき ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	豆のトマトソース煮込み 野菜とハムの洋風ソテー ツナマヨコーン パン コンソメスープ(ｲﾀﾘｱﾝ野菜) 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 炭水化物 77.8 g 蛋白質 15.6 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 14.1 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 炭水化物 79.2 g 蛋白質 15.8 g 参考蛋白 17.3 g 脂質 11.2 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal 炭水化物 81.0 g 蛋白質 15.7 g 参考蛋白 17.2 g 脂質 14.6 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 炭水化物 78.2 g 蛋白質 17.1 g 参考蛋白 18.6 g 脂質 12.0 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal 炭水化物 52.8 g 蛋白質 17.4 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 22.6 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 炭水化物 79.6 g 蛋白質 14.2 g 参考蛋白 15.7 g 脂質 10.9 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498 kcal 炭水化物 54.9 g 蛋白質 20.7 g 参考蛋白 21.3 g 脂質 22.1 g 食塩 2.8 g
昼食					★ カレー南蛮そば ★		★ 親子丼 ★
							
	ニシン生姜煮 付)温野菜(梅花ﾆﾝｼﾞﾝ) ごぼうと牛肉の甘辛煮 小松菜と油揚げのお浸し ごはん 味噌汁(麩)	さわらチーズカレー衣焼き 付)温野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 冬瓜と油麩の煮物 さつま芋と3種豆のサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	メンチカツ 付)中濃ソース 味付にんじん ひじきの煮物 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉葱)	さば塩焼き 付)温野菜(菜の花) 冬瓜の煮物 だし巻き玉子 五目ずし 味噌汁(白菜)	カレー南蛮そば ナスの生姜風味煮 洋梨スライス	油調済み海老カツ 付)中濃ソース 付)温野菜(いんげん) 白菜の土佐和え れんこん金平 ごはん すまし汁（卵）	親子丼 わかめと長芋のみぞれ和え やわらか杏仁豆腐 味噌汁(小松菜)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 14.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 17.3 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal 炭水化物 84.3 g 蛋白質 11.9 g 参考蛋白 12.8 g 脂質 18.2 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456 kcal 炭水化物 63.6 g 蛋白質 20.1 g 参考蛋白 21.0 g 脂質 14.2 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 16.6 g 参考蛋白 15.9 g 脂質 10.7 g 食塩 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 12.2 g 参考蛋白 5.7 g 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 炭水化物 81.4 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 8.8 g 食塩 3.8 g
夕食							
	ビーフシチュー シーフレッシュサラダ ギュッと完熟味わい白桃 ごはん コンソメスープ(ｲﾀﾘｱﾝ野菜)	やわらか肉焼売 付)しょうゆ 付)温野菜(菜の花) 麻婆春雨 かぶと大根の浅漬け ごはん 中華スープ(ズッキーニ)	メヌケの白味噌煮 付)温野菜(平ｻﾔ) かぼちゃの鶏そぼろあん 蓮根の梅肉和え ごはん すまし汁(小松菜)	回鍋肉 ぜんまい煮 大根とルッコラのサラダ ごはん 中華スープ(ｲﾀﾘｱﾝ野菜)	めばる柚庵焼き 付)温野菜(平ｻﾔ) かぼちゃの煮物 春雨の梅酢和え ごはん すまし汁(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 味噌汁（玉ねぎ）	あじの和風バターソース 付)温野菜(ｷｬﾍﾞﾂ) 鶏そぼろとﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華あん おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal 炭水化物 83.0 g 蛋白質 8.2 g 参考蛋白 9.0 g 脂質 11.5 g 食塩 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 炭水化物 76.6 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 7.8 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 炭水化物 71.5 g 蛋白質 14.2 g 参考蛋白 12.3 g 脂質 11.0 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 10.7 g 参考蛋白 9.5 g 脂質 15.6 g 食塩 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 383 kcal 炭水化物 72.9 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.2 g 脂質 2.5 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 17.9 g 参考蛋白 18.8 g 脂質 12.3 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal 炭水化物 67.5 g 蛋白質 18.2 g 参考蛋白 19.1 g 脂質 7.8 g 食塩 2.2 g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1437 kcal 炭水化物 236.3 g 蛋白質 37.8 g 参考蛋白 40.9 g 脂質 35.0 g 食塩 6.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1507 kcal 炭水化物 226.7 g 蛋白質 46.9 g 参考蛋白 43.3 g 脂質 37.4 g 食塩 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1548 kcal 炭水化物 236.8 g 蛋白質 41.8 g 参考蛋白 42.3 g 脂質 43.8 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1448 kcal 炭水化物 216.9 g 蛋白質 47.9 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 41.8 g 食塩 7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1311 kcal 炭水化物 202.8 g 蛋白質 48.4 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 35.8 g 食塩 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1397 kcal 炭水化物 226.0 g 蛋白質 44.3 g 参考蛋白 40.2 g 脂質 32.0 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1392 kcal 炭水化物 203.8 g 蛋白質 54.0 g 参考蛋白 56.4 g 脂質 38.7 g 食塩 8.8 g

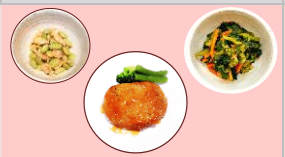
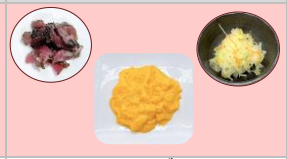
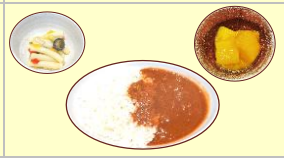
諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

＜ 11月　献立表 ＞

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉葱) 牛乳	竹輪の炒め煮 菜の花とｷｬﾍﾞﾂのﾜｻﾋﾞﾏﾖ和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハムと野菜の炒め物 切干し大根 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(柚子おろし) からし菜のおかか和え のり佃煮 ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ　ｶﾚｰ風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	お魚ボール 金平ごぼう いんげんの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	サラダステーキ 付)ケチャップ 3色豆と野菜のトマト煮 南瓜とさつま芋と栗のサラダ パン コンソメスープ(ｲﾀﾘｱﾝ野菜) 牛乳
	Ｅネルギー 578 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 19.1 g 参考蛋白 20.6 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g	Ｅネルギー 557 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 14.3 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	Ｅネルギー 470 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 11.6 g 参考蛋白 14.7 g 脂質 9.6 g 食塩 2.3 g	Ｅネルギー 511 kcal 炭水化物 79.9 g 蛋白質 18.1 g 参考蛋白 19.6 g 脂質 11.9 g 食塩 2.7 g	Ｅネルギー 422 kcal 炭水化物 47.3 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.6 g 脂質 18.7 g 食塩 3.4 g	Ｅネルギー 525 kcal 炭水化物 81.1 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 14.1 g 食塩 2.8 g	Ｅネルギー 462 kcal 炭水化物 55.0 g 蛋白質 16.9 g 参考蛋白 17.5 g 脂質 19.5 g 食塩 3.1 g
昼食							
	ニシン蒲焼 付)甘酢生姜 筑前煮 菜の花白和え ごはん 味噌汁(麩)	若鶏の唐揚げ 付)温野菜(いんげん) さつま揚げの煮物 人参しりしり ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	中華旨煮(塩風味) 五目煮豆 ポテトサラダ ごはん 中華スープ(かぶ)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつま揚げの煮物 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(ｲﾀﾘｱﾝmix) 菜の花の豆乳あん ギュッと完熟味わいりんご ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	メヌケの香味油蒸し 付)温野菜(ｵｸﾗ) 里芋の鶏そぼろ煮 かに風味スパゲティサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	お好みソース焼きそば もやしの中華和え 春巻き 中華スープ(小松菜)
	Ｅネルギー 478 kcal 炭水化物 77.9 g 蛋白質 16.0 g 参考蛋白 16.9 g 脂質 9.9 g 食塩 2.8 g	Ｅネルギー 480 kcal 炭水化物 79.4 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 9.9 g 食塩 2.0 g	Ｅネルギー 437 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 12.3 g 参考蛋白 13.1 g 脂質 8.5 g 食塩 3.2 g	Ｅネルギー 385 kcal 炭水化物 70.8 g 蛋白質 15.5 g 参考蛋白 16.4 g 脂質 4.0 g 食塩 2.4 g	Ｅネルギー 550 kcal 炭水化物 83.7 g 蛋白質 13.6 g 参考蛋白 14.4 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g	Ｅネルギー 520 kcal 炭水化物 69.1 g 蛋白質 17.8 g 参考蛋白 18.7 g 脂質 15.3 g 食塩 1.8 g	Ｅネルギー 433 kcal 炭水化物 62.3 g 蛋白質 9.9 g 参考蛋白 9.9 g 脂質 15.0 g 食塩 5.4 g
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 カレービーフン 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	イワシ生姜煮 付)温野菜(ｵｸﾗ) 豆腐干の中華あんかけ もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 彩り野菜ピクルス 大根葉のじゃこ炒め ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 おくらの胡麻和え ごはん すまし汁(麩)	赤魚塩焼 付)温野菜(平ｻﾔ) じゃがいもの煮物 大根ゆず風味 ごはん 味噌汁(ほうれん草)	麻婆茄子 グリンピース入り玉子 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 中華スープ(白菜)	白身魚ねぎ生姜風味 付)温野菜(いんげん) 竹輪とほうれん草の煮物 サラダ風ポテト卵の花 ごはん 味噌汁(かぶ)
	Ｅネルギー 482 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 13.1 g 参考蛋白 13.9 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g	Ｅネルギー 378 kcal 炭水化物 66.2 g 蛋白質 15.4 g 参考蛋白 16.2 g 脂質 4.7 g 食塩 2.6 g	Ｅネルギー 368 kcal 炭水化物 67.5 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 14.7 g 脂質 3.1 g 食塩 2.4 g	Ｅネルギー 422 kcal 炭水化物 81.5 g 蛋白質 8.7 g 参考蛋白 9.5 g 脂質 5.7 g 食塩 2.4 g	Ｅネルギー 380 kcal 炭水化物 71.3 g 蛋白質 14.1 g 参考蛋白 14.8 g 脂質 2.7 g 食塩 2.7 g	Ｅネルギー 482 kcal 炭水化物 72.6 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 17.5 g 脂質 12.7 g 食塩 3.1 g	Ｅネルギー 471 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 18.6 g 参考蛋白 19.5 g 脂質 9.3 g 食塩 2.9 g
合計	Ｅネルギー 1538 kcal 炭水化物 240.7 g 蛋白質 48.2 g 参考蛋白 51.4 g 脂質 37.8 g 食塩 7.4 g	Ｅネルギー 1415 kcal 炭水化物 226.4 g 蛋白質 45.9 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 33.3 g 食塩 7.3 g	Ｅネルギー 1275 kcal 炭水化物 216.6 g 蛋白質 37.7 g 参考蛋白 42.5 g 脂質 21.2 g 食塩 7.9 g	Ｅネルギー 1318 kcal 炭水化物 232.2 g 蛋白質 42.3 g 参考蛋白 45.5 g 脂質 21.6 g 食塩 7.5 g	Ｅネルギー 1352 kcal 炭水化物 202.3 g 蛋白質 43.7 g 参考蛋白 45.8 g 脂質 38.1 g 食塩 8.3 g	Ｅネルギー 1527 kcal 炭水化物 222.8 g 蛋白質 48.9 g 参考蛋白 51.6 g 脂質 42.1 g 食塩 7.7 g	Ｅネルギー 1366 kcal 炭水化物 191.9 g 蛋白質 45.4 g 参考蛋白 46.9 g 脂質 43.8 g 食塩 11.4 g

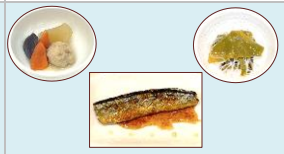
諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

＜ 11月　献立表 ＞

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	野菜つくね 菜の花辛子和え 塩あみ枝豆 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	かにのふわふわ豆腐 かつお風味あん ひじきの煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	とろっとスクランブル 付)ケチャップ キャベツのマリネサラダ しば漬け ごはん 味噌汁（玉ねぎ） 牛乳	肉じゃが シーフレッシュサラダ 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ 野菜ビーフン セロリのピクルス パン コンソメスープ（かぶ） 牛乳	いわしごま生姜味 菜の花のお浸し 筍のり ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオーブン焼 さつま芋のサラダ 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 23.1 g 参考蛋白 23.0 g 脂質 13.3 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 14.7 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal 炭水化物 73.2 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 12.1 g 脂質 16.0 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495 kcal 炭水化物 81.8 g 蛋白質 14.0 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 11.1 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 炭水化物 53.8 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 17.1 g 脂質 20.0 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 炭水化物 80.3 g 蛋白質 18.5 g 参考蛋白 20.0 g 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 炭水化物 61.1 g 蛋白質 22.9 g 参考蛋白 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩 2.9 g
昼食				★　きつねそば　★			
							
	さわらハーブ衣焼き 味付じゃがいも ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの大豆そぼろ炒め風 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(キャベツ)	ハヤシライス マカロニと野菜のサラダ マンゴーダイスカット コンソメスープ(コーン)	たらのバター醤油 付)温野菜(ｲﾀﾘｱﾝmix) かぼちゃの鶏そぼろあん 菜の花ごま和え ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	きつねそば れんこん金平 洋梨スライス	白身魚の唐揚げ 付)温野菜(いんげん) 春雨と絹揚げのだし煮 なます ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(ｵﾛｼ) ３色ナムル かに風味つみれ かつお風味あん ごはん すまし汁(麸)	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)温野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) 大根の煮物 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 炭水化物 74.5 g 蛋白質 15.9 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 13.1 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 炭水化物 80.2 g 蛋白質 7.5 g 参考蛋白 8.3 g 脂質 11.1 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 409 kcal 炭水化物 71.1 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 15.8 g 脂質 5.8 g 食塩 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 15.5 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 6.1 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 13.5 g 参考蛋白 14.4 g 脂質 9.0 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 376 kcal 炭水化物 64.6 g 蛋白質 16.2 g 参考蛋白 17.0 g 脂質 4.4 g 食塩 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 炭水化物 83.5 g 蛋白質 11.3 g 参考蛋白 12.2 g 脂質 14.0 g 食塩 2.9 g
夕食							
	豚肉と木耳と卵の炒め物 はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん すまし汁(麸)	あじのかば焼き 付)温野菜(ｵｸﾗ) 青菜の和風炒め カット焼きなす 付)しょうゆ ごはん 味噌汁(さつまいも)	焼き鳥 味付ブロッコリー 春雨の甘辛炒め おからサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	メバル塩焼き 付)温野菜(平ｻﾔ) えび団子と野菜の炒め煮 ほうれん草のおろし和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	タンドリーチキン 付)温野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ) クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	豚肉とにんにくの芽の炒め物 かぼちゃの煮物 おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(白菜)	赤魚の粕漬焼き 付)甘酢生姜 チンゲン菜のピーナッツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 8.5 g 参考蛋白 9.3 g 脂質 7.7 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal 炭水化物 69.0 g 蛋白質 14.4 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 4.3 g 食塩 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 炭水化物 76.8 g 蛋白質 21.0 g 参考蛋白 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404 kcal 炭水化物 64.1 g 蛋白質 20.4 g 参考蛋白 21.3 g 脂質 5.8 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 炭水化物 68.1 g 蛋白質 19.5 g 参考蛋白 20.3 g 脂質 16.9 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 17.5 g 参考蛋白 16.7 g 脂質 10.6 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 炭水化物 66.3 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 13.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.5 g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1458 kcal 炭水化物 230.6 g 蛋白質 47.5 g 参考蛋白 49.1 g 脂質 34.1 g 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1384 kcal 炭水化物 230.9 g 蛋白質 38.6 g 参考蛋白 41.8 g 脂質 30.1 g 食塩 7.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1487 kcal 炭水化物 221.1 g 蛋白質 50.8 g 参考蛋白 49.8 g 脂質 40.5 g 食塩 6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1310 kcal 炭水化物 220.3 g 蛋白質 49.9 g 参考蛋白 52.3 g 脂質 23.0 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1417 kcal 炭水化物 194.9 g 蛋白質 49.5 g 参考蛋白 51.8 g 脂質 45.9 g 食塩 7.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1365 kcal 炭水化物 223.8 g 蛋白質 52.2 g 参考蛋白 53.7 g 脂質 25.7 g 食塩 7.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423 kcal 炭水化物 210.9 g 蛋白質 47.0 g 参考蛋白 49.4 g 脂質 40.5 g 食塩 8.3 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

＜ 11月　献立表 ＞

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	豆腐の肉味噌餡包み モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	南瓜の織部寄せ 切干し大根 わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ＆マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ あさりと昆布の煮物 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	がんもの含め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	ベーコン エッグ風 付)ケチャップ かぼちゃのクリーム仕立 コールスローサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 ｽﾉｰﾏﾝ具沢山ｿｰｽ　すだちおろし ささがきごぼうサラダ あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て セロリのマリネサラダ 人参しりしり パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 炭水化物 88.0 g 蛋白質 16.7 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 13.8 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 炭水化物 78.8 g 蛋白質 16.8 g 参考蛋白 18.2 g 脂質 12.5 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 炭水化物 79.1 g 蛋白質 20.1 g 参考蛋白 21.6 g 脂質 18.8 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 炭水化物 73.9 g 蛋白質 13.8 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 10.6 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 炭水化物 53.4 g 蛋白質 16.8 g 参考蛋白 17.7 g 脂質 24.9 g 食塩 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 16.5 g 参考蛋白 18.0 g 脂質 16.2 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 炭水化物 48.3 g 蛋白質 14.9 g 参考蛋白 15.5 g 脂質 17.7 g 食塩 2.9 g
昼食		★　勤労感謝の日　★	★　けんちんうどん　★		★　豚丼　★		
							
	ミニチキン南蛮 味付にんじん うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(かぶ)	ねぎとろ丼 おかず豆 きみしぐれ すまし汁（はんぺん）	けんちんうどん 鶏そぼろとﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華あん いなり寿司	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(ｵｸﾗ) ぜんまい煮 ほうれん草と白菜の生姜醤油 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	豚丼 高野豆腐の田舎煮 オクラとおかかの和え物 味噌汁(ほうれん草)	デミグラスソースハンバーグ 味付にんじん 大根葉のじゃこ炒め だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	白身魚の蒲焼き 付）さくら大根漬 里芋の含め煮 ほうれん草の海苔和え ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal 炭水化物 81.3 g 蛋白質 13.2 g 参考蛋白 14.1 g 脂質 9.8 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 17.6 g 参考蛋白 18.7 g 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 炭水化物 78.5 g 蛋白質 15.3 g 参考蛋白 15.3 g 脂質 8.5 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 372 kcal 炭水化物 65.6 g 蛋白質 15.6 g 参考蛋白 14.7 g 脂質 3.9 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 炭水化物 77.1 g 蛋白質 20.7 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 13.0 g 食塩 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal 炭水化物 68.6 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 12.8 g 参考蛋白 13.7 g 脂質 5.9 g 食塩 2.3 g
夕食							
	さわら生姜煮 付)温野菜(菜の花) 冬瓜と油麸の煮物 ポテトサラダ ごはん 味噌汁（玉ねぎ）	ポークチャップ 付)温野菜(ｲﾀﾘｱﾝmix) ｷｬﾍﾞﾂとｿｰｾｰｼﾞの炒め物 白菜とルッコラのサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	助宗たらムニエル 付)温野菜(ｽﾅｯﾌﾟ) 平春雨と木耳のｵｲｽﾀｰ炒め しそひじき ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(ｲﾀﾘｱﾝmix) カレービーフン 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん すまし汁(大根・大根葉)	アジ旨塩焼き 付)温野菜(菜の花) 冬瓜の煮物 彩り野菜ピクルス ごはん 味噌汁（玉ねぎ）	さんまかつお節煮 付)温野菜(平ｻﾔ) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ カレー風味 若布とｵｸﾗとﾓﾛﾍｲﾔのお浸し ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 炭水化物 70.7 g 蛋白質 13.2 g 参考蛋白 14.1 g 脂質 6.8 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 435 kcal 炭水化物 68.8 g 蛋白質 12.2 g 参考蛋白 13.0 g 脂質 11.7 g 食塩 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 393 kcal 炭水化物 69.8 g 蛋白質 13.1 g 参考蛋白 14.0 g 脂質 6.1 g 食塩 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 炭水化物 70.9 g 蛋白質 24.4 g 参考蛋白 25.2 g 脂質 19.6 g 食塩 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366 kcal 炭水化物 67.3 g 蛋白質 15.2 g 参考蛋白 16.1 g 脂質 3.2 g 食塩 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kcal 炭水化物 74.3 g 蛋白質 15.1 g 参考蛋白 16.0 g 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463 kcal 炭水化物 65.9 g 蛋白質 18.2 g 参考蛋白 19.0 g 脂質 13.2 g 食塩 2.8 g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1443 kcal 炭水化物 240.0 g 蛋白質 43.1 g 参考蛋白 46.4 g 脂質 30.4 g 食塩 7.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1451 kcal 炭水化物 229.5 g 蛋白質 46.6 g 参考蛋白 49.9 g 脂質 35.9 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1432 kcal 炭水化物 227.4 g 蛋白質 48.5 g 参考蛋白 50.9 g 脂質 33.4 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1414 kcal 炭水化物 210.4 g 蛋白質 53.8 g 参考蛋白 55.2 g 脂質 34.1 g 食塩 8.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1366 kcal 炭水化物 197.8 g 蛋白質 52.7 g 参考蛋白 50.6 g 脂質 41.1 g 食塩 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1454 kcal 炭水化物 223.6 g 蛋白質 46.7 g 参考蛋白 50.0 g 脂質 38.3 g 食塩 8.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1287 kcal 炭水化物 187.2 g 蛋白質 45.9 g 参考蛋白 48.2 g 脂質 36.8 g 食塩 8.0 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。

＜ 11月　献立表 ＞

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30					
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅの和風ﾏﾖ和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(小松菜) 牛乳					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal 炭水化物 86.5 g 蛋白質 17.0 g 参考蛋白 18.5 g 脂質 10.9 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 15.3 g 参考蛋白 16.8 g 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g					
昼食		★　チキンカツ丼　★					
							
	さわら幽庵煮 付)甘酢生姜 かぼちゃいとこ煮 もずく ごはん 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・玉葱)	チキンカツ丼 豆腐干の中華あんかけ マンゴーダイスカット 味噌汁(麩)					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 14.5 g 参考蛋白 15.4 g 脂質 4.8 g 食塩 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 炭水化物 82.3 g 蛋白質 17.5 g 参考蛋白 18.4 g 脂質 17.7 g 食塩 3.5 g					
夕食							
	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(いんげん) 麩チャンプルー マカロニと野菜のサラダ ごはん 味噌汁(かぶ)	たらごま油かけ 付)温野菜(ｵｸﾗ) さつま芋の甘煮 紅大根のマリネ ごはん 味噌汁(茄子・もやし)					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 441 kcal 炭水化物 72.0 g 蛋白質 10.2 g 参考蛋白 11.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 炭水化物 76.2 g 蛋白質 13.7 g 参考蛋白 14.6 g 脂質 3.3 g 食塩 1.9 g					
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1415 kcal 炭水化物 241.3 g 蛋白質 41.7 g 参考蛋白 45.0 g 脂質 27.1 g 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1476 kcal 炭水化物 237.4 g 蛋白質 46.5 g 参考蛋白 49.8 g 脂質 33.7 g 食塩 8.1 g					

諸般の事情により献立が変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。