



# 今週の献立



	10月30日(月)	10月31日(火)	11月01日(水)	11月02日(木)	11月03日(金)	11月04日(土)	11月05日(日)
朝	高野豆腐の含煮 ふきと油揚げの煮物 ねり梅 牛乳 味噌汁(おくら)	ツナと青菜の炒め物 納豆 漬け物(高菜) 牛乳 清汁(とろろ昆布)	ジャムパン ベーコン入りスクランブルエッグ ビーンズサラダ りんごジュース コンソメスープ(チンゲン菜)	ごぼうとさつまいもの炒め煮 厚焼き卵 つけもの(高菜) 牛乳 清汁(赤小坂)	海老つみれと野菜の含め煮 いんげんのきなこ和え ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)	生揚げの卵とじ チンゲン菜のわさび醤油 佃煮 牛乳 味噌汁(南瓜)	ロールパン カレースープ煮 チーズサラダ ショア
	I補給 - 550	I補給 - 469	I補給 - 590	I補給 - 480	I補給 - 452	I補給 - 534	I補給 - 436
	たんぱく質 脂質 22.4 17.1 塩分 2.2	たんぱく質 脂質 20.2 13.4 塩分 2.4	たんぱく質 脂質 19.2 20.4 塩分 2.7	たんぱく質 脂質 20.4 13.3 塩分 2.8	たんぱく質 脂質 17.3 10.7 塩分 2.2	たんぱく質 脂質 24.1 17.5 塩分 2.4	たんぱく質 脂質 17.4 16 塩分 2.3
昼	五目ラーメン えび焼売 小松菜のナムル 杏仁豆腐	かぼちゃハンバーグ トマトソー なすのソテー たらこときのこのマカロニサラダ コンソメスープ(キヌサヤ)	鯖の西京焼き 生揚げと野菜のごった煮 白菜の酢の物 フルーツ 清汁(はんぺん)	たぬきうどん ブロッコリーのカニあんかけ 人参サラダ フルーツ	ひじきご飯 タラのねぎ梅ソース さつまいもの甘煮 蒸し茄子のごまだれ フルーツ 味噌汁(大根)	豚肉のガーリック炒め ブロッコリーソテー 切干し大根のサラダ フルーツ コンソメスープ(かにかま)	鯖の生姜煮 厚揚げのそぼろあん 春菊のお浸し フルーツ 清汁(だけのこ)
	I補給 - 546	I補給 - 501	I補給 - 488	I補給 - 460	I補給 - 496	I補給 - 536	I補給 - 580
	たんぱく質 脂質 21.3 17.6 塩分 4	たんぱく質 脂質 17.1 13.9 塩分 2.9	たんぱく質 脂質 21.1 9.3 塩分 1.7	たんぱく質 脂質 14.6 8.9 塩分 3.9	たんぱく質 脂質 19.6 5.4 塩分 2.5	たんぱく質 脂質 20.3 20.4 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 30 20.8 塩分 2.1
おやつ	もみじまんじゅう (こしあん)	ケーキバイキング	どらやき	手作りオレンジゼリー	チョコクリームブッセ	金時芋あんまんじゅう	牛乳カステラ
	I補給 - 70	I補給 - 134	I補給 - 63	I補給 - 45	I補給 - 67	I補給 - 103	I補給 - 51
	たんぱく質 脂質 1.6 0.4 塩分 0	たんぱく質 脂質 3.6 2.4 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 1.6 0.7 塩分 0	たんぱく質 脂質 0.3 0 塩分 0	たんぱく質 脂質 1.1 3.4 塩分 0	たんぱく質 脂質 2.3 0.6 塩分 0	たんぱく質 脂質 1.2 0.7 塩分 0
夕	カレイのムニエル アスパラのカレーソテー ポテトサラダ コンソメスープ(いんげん)	豆腐の中華風炒め煮 五目ひじき煮 キャベツのゴマ酢風味 味噌汁(かぶ) 麦めし	豚肉のみぞれ煮 じゃがいもと桜海老の和風炒め 小松菜のお浸し 味噌汁(もやし)	鱈の香味焼き 昆布大豆 胡瓜の梅カツオ 味噌汁(なめこ)	鶏肉のディアブル風 きのこのバターソテー マカロニサラダ コンソメスープ(白菜)	鮭のゆずこしょう焼き はんぺんと野菜の含め煮 黒豆 清汁(しめじ) 麦めし	豚肉の甜麺醤焼き 大豆と切り昆布の煮物 長芋のたらこ和え 味噌汁(白菜)
	I補給 - 508	I補給 - 427	I補給 - 471	I補給 - 426	I補給 - 496	I補給 - 425	I補給 - 560
	たんぱく質 脂質 20.9 13.4 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 19.1 7.1 塩分 3	たんぱく質 脂質 19.5 14.5 塩分 1.9	たんぱく質 脂質 24.6 8.6 塩分 2.6	たんぱく質 脂質 19.5 16.7 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 22.5 5.7 塩分 2.4	たんぱく質 脂質 22.8 17.8 塩分 2.4

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	11月06日(月)	11月07日(火)	11月08日(水)	11月09日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)
朝	シルバーの粕漬け焼き 里芋の煮付け ふりかけ 牛乳 清汁(なると)	沢煮椀風 キャベツのしその実和え あみ佃煮 牛乳	野菜炒め とろろ ねり梅 牛乳 味噌汁(なめこ)	揚げボールと根菜の含め煮 玉ねぎのおかか和え ふりかけ 牛乳 清汁(赤小板)	あんぱん スクランブルエッグ シーザーサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(じゃが芋)	キャベツの和風炒め おくらとなめこの生姜醤油 のり佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布)	肉団子の甘辛煮 ほうれん草のピリッパター和え 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(大根)
	I補給 - 524	I補給 - 397	I補給 - 462	I補給 - 449	I補給 - 530	I補給 - 458	I補給 - 613
	たんぱく質 脂質 29.3 13.9	たんぱく質 脂質 15 8.7	たんぱく質 脂質 16.6 11.5	たんぱく質 脂質 17.8 10.5	たんぱく質 脂質 19.7 16.2	たんぱく質 脂質 16.7 15.1	たんぱく質 脂質 23.6 22.6
	塩分 2.1	塩分 1.8	塩分 2.3	塩分 2.4	塩分 3	塩分 2.5	塩分 2.9
昼	麦めし 豆腐ハンバーグ 南瓜のいとこ煮 オクラの梅カツオ和え フルーツ 味噌汁(さつま芋)	カレーライス ほうれん草サラダ プリン コンソメスープ(チンゲン菜) 麦めし	鶏肉のごま照焼き 大豆の甘辛煮 トマトのみぞれ酢 フルーツ 清汁(舞茸)	とろろそば かぶの吉野煮 ひじき入り白菜浅漬け フルーツ	麦めし 豚肉の生姜焼き 茎わかめの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ 味噌汁(南瓜)	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のバターソテー ピクルス フルーツ コンソメスープ(きぬさや)	海老水ぎょうざ ニラ玉炒め ひじきと人参の中華マリネ フルーツ 中華スープ(春雨)
	I補給 - 481	I補給 - 545	I補給 - 538	I補給 - 414	I補給 - 526	I補給 - 432	I補給 - 495
	たんぱく質 脂質 16.1 3.7	たんぱく質 脂質 14.5 21.2	たんぱく質 脂質 25.5 7.9	たんぱく質 脂質 20.5 3.6	たんぱく質 脂質 18.9 16.6	たんぱく質 脂質 21.5 8.3	たんぱく質 脂質 15.5 11.1
	塩分 1.9	塩分 3.7	塩分 2.5	塩分 3.4	塩分 3.4	塩分 2.4	塩分 3.1
おやつ	たまごロールケーキ	メープルドーナッツ	手作りチョコババロア	もみじまんじゅう (こしあん)	手作りマカロニきなこ	厚切りカットバウム (チーズ)	ソフトサラダせんべい
	I補給 - 69	I補給 - 78	I補給 - 70	I補給 - 70	I補給 - 99	I補給 - 87	I補給 - 73
	たんぱく質 脂質 1.2 3.8	たんぱく質 脂質 1.7 2.3	たんぱく質 脂質 1.7 3.2	たんぱく質 脂質 1.6 0.4	たんぱく質 脂質 4.3 1.8	たんぱく質 脂質 1.7 4.6	たんぱく質 脂質 0.9 2.5
	塩分 0.1	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0.2
夕	オムレツのクリームソース 茄子のトマト煮込み イタリアンサラダ コンソメスープ(かにかま)	えび焼売 マカロニ中華炒め 白菜の華風和え 中華スープ(なると)	たらのピザチーズ焼き ポテトときのこのソテー コーンサラダ コンソメスープ(キヌサヤ) 麦めし	麦めし 豚肉とごぼうの甘辛煮 人参のたらこ炒め 小松菜と桜えびの磯風味 味噌汁(おくら)	赤魚の煮付け なすのそぼろあん 黒豆 清汁(はんぺん)	豆腐チャンプルー 里芋と舞茸の煮付け 春菊の梅風味 味噌汁(かぶ)	白身魚のムニエル ポークビーンズ タラモサラダ コンソメスープ(いんげん)
	I補給 - 448	I補給 - 478	I補給 - 398	I補給 - 526	I補給 - 470	I補給 - 510	I補給 - 507
	たんぱく質 脂質 16.7 11.6	たんぱく質 脂質 18.1 12.5	たんぱく質 脂質 19.7 9	たんぱく質 脂質 20.5 18.4	たんぱく質 脂質 25.2 9.1	たんぱく質 脂質 19.7 15.9	たんぱく質 脂質 22 14.8
	塩分 2.8	塩分 3	塩分 2.5	塩分 1.9	塩分 2.5	塩分 2.2	塩分 2

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝	ロールパン ウイナー入り野菜ソテー アスパラサラダ ジョア コンソメスープ(ほうれん草)	高野豆腐の煮物 小松菜のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(春菊)	和風炒り煮 いんげんの胡麻よごし のり佃煮 牛乳 清汁(はんぺん)	ロールパン ベーコン入り野菜ソテー 白菜サラダ ジョア コンソメスープ(もやし)	がんもの含め煮 春菊の辛子和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(なめこ)	卵と野菜の塩炒め 小松菜のなめ茸和え ねり梅 牛乳 味噌汁(さつま芋)	肉じゃが 納豆 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(もやし)
	I補給 - 393	I補給 - 459	I補給 - 458	I補給 - 425	I補給 - 463	I補給 - 447	I補給 - 597
	たんぱく質 脂質 16.4 14.5 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 19.8 12.6 塩分 1.7	たんぱく質 脂質 17.4 13.8 塩分 2.6	たんぱく質 脂質 16.3 16.7 塩分 2.5	たんぱく質 脂質 18.5 13.5 塩分 1.8	たんぱく質 脂質 16 11.6 塩分 2.2	たんぱく質 脂質 23.7 21.2 塩分 1.7
昼	さつま芋御飯 秋刀魚の塩焼き 五目豆煮 たくあんの切りごま和え フルーツ 味噌汁(白菜)	とんかつ かぶと枝豆のくず煮 トマトのドレ和え フルーツ 吉野汁	八宝菜 焼売 拌三絲 フルーツ 中華スープ(かにかま)	治部煮 人参しりしり キャベツの梅しらす フルーツ 味噌汁(南瓜)	鰯の味噌マヨネーズ焼き 大根の吉野煮 もずく酢 フルーツ 清汁(なると)	赤飯 和風ローストチキン しらたきと野菜の彩り金平 里芋の甘味噌かけ フルーツ きのこ汁	鮭のムニエル ムキエビとブロッコリーのソテー スイートサラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)
	I補給 - 559	I補給 - 518	I補給 - 560	I補給 - 506	I補給 - 395	I補給 - 431	I補給 - 484
	たんぱく質 脂質 21.2 17.9 塩分 2.7	たんぱく質 脂質 17.5 17.2 塩分 1.8	たんぱく質 脂質 21.7 17.4 塩分 2.8	たんぱく質 脂質 25.3 8.3 塩分 2.6	たんぱく質 脂質 17 6.7 塩分 2.1	たんぱく質 脂質 20 5.2 塩分 3.3	たんぱく質 脂質 22.6 9.5 塩分 2
おやつ	手作り蒸しパン	人形焼き(くりあん)	オレンジケーキ	黒糖カステラ	手作りデザートいちごムース	もみじまんじゅう(クリーム)	ふんわりチーズケーキ
	I補給 - 80	I補給 - 65	I補給 - 82	I補給 - 67	I補給 - 12	I補給 - 70	I補給 - 35
	たんぱく質 脂質 1.5 1.9 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 1.5 0.3 塩分 0	たんぱく質 脂質 1.4 3.3 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 1.5 0.9 塩分 0	たんぱく質 脂質 0.3 0 塩分 0.1	たんぱく質 脂質 1.6 0.4 塩分 0	たんぱく質 脂質 1.2 12.6 塩分 0
夕	麦めし 鶏肉の照り煮 和風野菜炒め 長芋のポン酢かけ 清汁(なると)	鮭のマスタード焼き ジャーマンポテト ツナサラダ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)	干草焼き ひじきとほうれん草の炒め物 トマトの和風ドレ 味噌汁(さつま芋)	麦めし 鯖の南部焼き じゃが芋と舞茸の煮物 小松菜と大豆の白和え 清汁(麩)	ポークチャップ えびとアスパラのカレーソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ(白菜)	シルバーの西京焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 トマトのおろし和え 清汁(とろろ昆布)	ミートボール黒酢あん 南瓜の含め煮 れんこんとひじきの梅風味 清汁(赤小板)
	I補給 - 454	I補給 - 456	I補給 - 421	I補給 - 622	I補給 - 493	I補給 - 460	I補給 - 461
	たんぱく質 脂質 21.2 3.8 塩分 2.3	たんぱく質 脂質 22.6 13 塩分 2.4	たんぱく質 脂質 17.4 8.5 塩分 2.5	たんぱく質 脂質 25.4 15.7 塩分 2.7	たんぱく質 脂質 20.3 18.9 塩分 2.2	たんぱく質 脂質 19.7 14.5 塩分 1.8	たんぱく質 脂質 14.4 7.4 塩分 2.6

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)																					
朝	食パン プレーンオムレツ レタスサラダ ジョア コーンスープ	きのこ豆腐の旨煮 かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳 清汁(春菊)	車麩と野菜の含め煮 チンゲン菜の和風和え ねり梅 牛乳 清汁(はんぺん)	食パン 目玉焼き ミックスローサラダ ジョア パンプキンポタージュ	ツナと青菜の炒め物 納豆 漬け物(しその実漬け) 牛乳 清汁(舞茸)	ロールパン ポトフ 大根サラダ ジョア	いわしの梅煮 けんちん煮 佃煮 牛乳 味噌汁(かぶ)																					
	I補給 -	435	I補給 -	438	I補給 -	477	I補給 -	571	I補給 -	470	I補給 -	406	I補給 -	509														
	たんぱく質	脂質	19.7	13.1	たんぱく質	脂質	16.5	10.5	たんぱく質	脂質	21	12.3	たんぱく質	脂質	26.1	20.6	たんぱく質	脂質	20.6	13.4	たんぱく質	脂質	15.6	11.4	たんぱく質	脂質	22.8	13.3
	塩分	1.8	塩分	1.6	塩分	2.9	塩分	2.6	塩分	2.4	塩分	2.1	塩分	2.7														
昼	鶏の唐揚げ なすとしらすの煮浸し なめこ春菊の酢の物 フルーツ 清汁(かにかま)	麦めし 赤魚の刻み昆布あんかけ もやしの沢庵風味炒め ひじきの胡麻ドレ フルーツ 味噌汁(南瓜)	ハンバーグデミソースかけ ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ フルーツ コンソメスープ(えのき)	きのこご飯 秋刀魚の梅照り焼き 炒り豆腐 オクラのたまねぎ和え フルーツ 味噌汁(ほうれん草)	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとしめじソテー ごぼうサラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん)	アジフライ さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ 味噌汁(春菊)	麦めし 豚肉の柚子こしょう焼き ふきと油揚げの煮物 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ 清汁(とろろ昆布)																					
	I補給 -	457	I補給 -	457	I補給 -	510	I補給 -	620	I補給 -	513	I補給 -	514	I補給 -	560														
	たんぱく質	脂質	22.3	10.2	たんぱく質	脂質	21.1	9.4	たんぱく質	脂質	18.2	15.1	たんぱく質	脂質	24.3	18.4	たんぱく質	脂質	20.4	11.7	たんぱく質	脂質	19	9	たんぱく質	脂質	22.2	19.4
	塩分	3.1	塩分	2.8	塩分	3.3	塩分	2.5	塩分	2.6	塩分	1.9	塩分	2.9														
おやつ	ミニたいやき	手作り杏仁豆腐	手作りスイートポテト	あんドーナツ	窯焼きシカケキ	やわらか団子	はちみつ丸ぼうろ																					
	I補給 -	47	I補給 -	47	I補給 -	63	I補給 -	94	I補給 -	48	I補給 -	42	I補給 -	42														
	たんぱく質	脂質	1.2	0.2	たんぱく質	脂質	0.7	0.4	たんぱく質	脂質	1	1.2	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	0.9	2.6	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	0.9	0.3
	塩分	0	塩分	0	塩分	0	塩分	0.1	塩分	0.1	塩分	0.1	塩分	0.2														
夕	鯖の塩焼き 茄子のそぼろ煮 白菜のレモン醤油 味噌汁(小松菜)	芙蓉蟹 中華ソテー トマトサラダ 中華スープ(春雨)	麦めし 鯖の幽庵焼き 五目金平 黒豆 味噌汁(豆腐)	肉野菜炒め 大学芋 茄子の生姜お浸し 清汁(なると)	麦めし 白身魚のすり身蒸し 里芋とひじきの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁(なめこ)	鶏肉のネギ味噌焼き カリフラワーの薄くす煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁(しめじ)	ほうれん草とベーコンのキッシュ なすのソテー カニ風味サラダ コンソメスープ(白菜)																					
	I補給 -	456	I補給 -	421	I補給 -	451	I補給 -	534	I補給 -	443	I補給 -	480	I補給 -	434														
	たんぱく質	脂質	22	15.1	たんぱく質	脂質	10.7	13.6	たんぱく質	脂質	20.6	9.2	たんぱく質	脂質	15.6	16.3	たんぱく質	脂質	22.1	5.9	たんぱく質	脂質	23.4	7.2	たんぱく質	脂質	16.3	16.2
	塩分	2.1	塩分	2	塩分	2	塩分	1.5	塩分	2.1	塩分	2	塩分	2.4														

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

