



# 今週の献立



	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月01日(木)	11月02日(金)	11月03日(土)	11月04日(日)
朝	食パン プレーンオムレツ 人参サラダ ジョア コンソメスープ(もやし)	ご飯 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)	ご飯 ツナと青菜の炒め物 いんげんの生姜お浸し 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)	ご飯 ごぼうとさつま揚げの炒め煮 おくらとみょうがの和え物 つけもの(高菜) 牛乳 清汁(赤小坂)	ご飯 生揚げの卵とじ いんげんのきなこ和え ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)	ご飯 海老とブロッコリーの炒め物 チンゲン菜のわさび醤油 佃煮 牛乳 味噌汁(南瓜)
	I補給 - 387	I補給 - 532	I補給 - 408	I補給 - 523	I補給 - 438	I補給 - 520	I補給 - 457
	たんぱく質 脂質 15.7 10.1	たんぱく質 脂質 20.7 15.2	たんぱく質 脂質 14.3 9.4	たんぱく質 脂質 17 16.1	たんぱく質 脂質 16.1 10	たんぱく質 脂質 22.2 17.3	たんぱく質 脂質 19.5 11
	塩分 2.5	塩分 1.9	塩分 2.3	塩分 2.6	塩分 2.2	塩分 2	塩分 2.2
昼	ご飯 白身魚のすり身蒸し 大学芋 まさご和え フルーツ 味噌汁(なめこ)	五目ラーメン えび焼売 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ピラフ かぼちゃのキッシュ 彩りサラダ 手作りマロンババロア パンプキンポタージュ	ご飯 鱈の山椒焼 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)	肉うどん ブロッコリーのしらすあんかけ ひじきといんげんの胡麻和え フルーツ	枝豆ご飯 タラのねぎ梅ソース さつま芋の甘煮 蒸し茄子のごまだれ フルーツ 味噌汁(あさり)	ご飯 豚肉のガーリック炒め じゃが芋のバターじょうゆ 切干し大根のサラダ フルーツ コンソメスープ(かにかま)
	I補給 - 505	I補給 - 546	I補給 - 590	I補給 - 504	I補給 - 556	I補給 - 549	I補給 - 554
	たんぱく質 脂質 21.6 5.5	たんぱく質 脂質 21.3 17.6	たんぱく質 脂質 23.4 22.8	たんぱく質 脂質 21.4 9.5	たんぱく質 脂質 24 15.7	たんぱく質 脂質 20.5 5.1	たんぱく質 脂質 17.2 19.7
	塩分 1.9	塩分 4	塩分 2.7	塩分 2.1	塩分 4.5	塩分 2.1	塩分 2.1
おやつ	厚切りカットバウム	かりんとうドーナツ(はちみつ)	ケーキバイキング	どら焼き	手作りオレンジゼリー	紫いもクリームブッセ	金時芋あんまんじゅう
	I補給 - 87	I補給 - 78	I補給 - 134	I補給 - 63	I補給 - 45	I補給 - 84	I補給 - 103
	たんぱく質 脂質 1.7 4.6	たんぱく質 脂質 1.7 2.3	たんぱく質 脂質 3.6 2.4	たんぱく質 脂質 1.6 0.7	たんぱく質 脂質 0.3 0	たんぱく質 脂質 1.3 4.3	たんぱく質 脂質 2.3 0.6
	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0	塩分 0	塩分 0
夕	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ かぶのカニあんかけ 切干し大根のマヨ和え 清汁(たけのこ)	ご飯 カレーのムニエル アスパラのカレーソテー マスタードサラダ コンソメスープ(椎茸)	麦めし 家常豆腐 ひじき煮 キャベツのゴマ酢風味 味噌汁(かぶ)	ご飯 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(茎わかめ)	ご飯 鱈の香味焼き 竹輪とかぶの煮付け 胡瓜の梅カツオ 味噌汁(なめこ)	麦めし 鶏肉のディンプル風 きのこのバターソテー レタスサラダ コンソメスープ(白菜)	麦めし 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(えのきたけ)
	I補給 - 471	I補給 - 432	I補給 - 489	I補給 - 478	I補給 - 397	I補給 - 406	I補給 - 430
	たんぱく質 脂質 19.8 14.3	たんぱく質 脂質 20.5 11.5	たんぱく質 脂質 22.5 11.8	たんぱく質 脂質 19.6 14.4	たんぱく質 脂質 21.6 5.9	たんぱく質 脂質 20.9 7.5	たんぱく質 脂質 23 5.7
	塩分 2.1	塩分 2.1	塩分 2.7	塩分 2.3	塩分 1.8	塩分 2.1	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05日(月)	11月06日(火)	11月07日(水)	11月08日(木)	11月09日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)																									
朝	ロールパン カレースープ煮 ブロッコリーサラダ ジョア	ご飯 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)	ご飯 揚げボールと根菜の含め煮 キャベツのしその実和え あみ佃煮 牛乳 味噌汁(麩)	ご飯 野菜炒め とろろ ねり梅 牛乳 味噌汁(なめこ)	ご飯 さつま揚げの煮付け 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)	ご飯 キャベツの和風炒め おくらとなめこの生姜醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(とろろ昆布)																									
	I補給 -	403	I補給 -	516	I補給 -	469	I補給 -	460	I補給 -	447	I補給 -	530	I補給 -	465																		
	たんぱく質	脂質	16.7	11.7	たんぱく質	脂質	25.6	13	たんぱく質	脂質	18.1	10	たんぱく質	脂質	16	11.1	たんぱく質	脂質	16.6	9.7	たんぱく質	脂質	19.7	16.2	たんぱく質	脂質	16.3	15.6				
	塩分	2.4	塩分	2	塩分	2.6	塩分	2.3	塩分	2.1	塩分	3	塩分	2.2																		
昼	ご飯 卵ときのこのあんかけ豆腐 たけのこの土佐煮 春菊のお浸し フルーツ 吉野汁	カレーライス ほうれん草サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ウインナー)	ご飯 春巻 マカロニ中華炒め 白菜の華風和え フルーツ 中華スープ(なると)	ご飯 ビーフシチュー ほうれん草ガーリックソテー ごぼうサラダ フルーツ りんごジュース	菜飯 揚げ出し豆腐の野菜あん じゃが芋の高菜炒め ほうれん草の胡麻ドレッシング フルーツ 清汁(かにかま)	麦めし 豚肉のおろしポン酢かけ ムキエビと白菜の炒め物 もやしのゆかり和え フルーツ 味噌汁(あさり)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのバターソテー ピクルス フルーツ コンソメスープ(きぬさや)																									
	I補給 -	394	I補給 -	541	I補給 -	521	I補給 -	658	I補給 -	404	I補給 -	472	I補給 -	484																		
	たんぱく質	脂質	19.1	5.5	たんぱく質	脂質	15.4	20.5	たんぱく質	脂質	13.2	17.2	たんぱく質	脂質	13.3	22.2	たんぱく質	脂質	11.3	11.5	たんぱく質	脂質	18.2	14.6	たんぱく質	脂質	20.8	12.2				
	塩分	2.6	塩分	2.8	塩分	2.6	塩分	2.6	塩分	2.5	塩分	1.7	塩分	2.4																		
おやつ	牛乳カステラ	たまごロールケーキ	メープルドーナツ	手作りチョコババロア	カスタードプチケーキ	手作りあんこパイ	ソフトサラダせんべい																									
	I補給 -	51	I補給 -	69	I補給 -	78	I補給 -	70	I補給 -	94	I補給 -	71	I補給 -	73																		
	たんぱく質	脂質	1.2	0.7	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	1.7	3.2	たんぱく質	脂質	1.4	5	たんぱく質	脂質	1.3	2.8	たんぱく質	脂質	0.9	2.5
	塩分	0	塩分	0.1	塩分	0.1	塩分	0	塩分	0	塩分	0	塩分	0.2																		
夕	ご飯 豚肉と茄子の柚子こしょう焼き さつま芋と大豆の胡麻がらめ 長芋のたらこ和え 味噌汁(白菜)	麦めし アサリの卵とじ 南瓜のいとこ煮 オクラの梅カツオ和え 味噌汁(春菊)	ご飯 チキンのきのこソース 茄子のソテー イタリアンサラダ コンソメスープ(かにかま)	ご飯 かれいの照焼き キャベツときのこの炒め物 冷奴 清汁(舞茸)	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 もやしの中華炒め 中華サラダ 中華スープ(チンゲン菜)	ご飯 赤魚の煮付け がんもとふきの煮物 黒豆 清汁(はんぺん)	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋と舞茸の煮付け ささみと胡瓜のたらこマヨ和え 味噌汁(南瓜)																									
	I補給 -	547	I補給 -	459	I補給 -	486	I補給 -	409	I補給 -	539	I補給 -	477	I補給 -	543																		
	たんぱく質	脂質	18.8	15.5	たんぱく質	脂質	16	5.3	たんぱく質	脂質	25	14.7	たんぱく質	脂質	19.8	4.5	たんぱく質	脂質	18.4	20.9	たんぱく質	脂質	24.8	10	たんぱく質	脂質	21.4	17.8				
	塩分	1.9	塩分	2.3	塩分	2.9	塩分	2.2	塩分	2.6	塩分	2.6	塩分	2.7																		

※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12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)																					
朝	ご飯 肉団子の甘辛煮 カリフラワーの胡麻おなか 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(大根)	ロールパン ウケ-入り野菜ソテー アスパラサラダ ジョア コンソメスープ(えのきたけ)	ご飯 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)	ご飯 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(魚肉ソーセージ)	ご飯 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)	ご飯 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め 茄子の胡麻酢風味 ねり梅 牛乳 味噌汁(さつま芋)																					
	I補給-	601	I補給-	394	I補給-	464	I補給-	509	I補給-	421	I補給-	463	I補給-	483														
	たんぱく質	脂質	22.7	21.1	たんぱく質	脂質	16.4	14.6	たんぱく質	脂質	19.4	12.5	たんぱく質	脂質	19.8	18	たんぱく質	脂質	16.2	16.8	たんぱく質	脂質	18	13.4	たんぱく質	脂質	15.9	12.5
	塩分	2.7	塩分	2.3	塩分	1.7	塩分	2.9	塩分	2.5	塩分	1.7	塩分	2.6														
昼	とろろそば かぶの吉野煮 ひじき入り白菜浅漬 フルーツ	ゆかり御飯 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(豆腐)	ご飯 とんかつ ふきと切干し大根の炒め煮 トマトの和風和え フルーツ 吉野汁	麦めし たらのトマトソースかけ アスパラとアサリのカレーソテー マスタードサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)	ご飯 治部煮 人参とツナの炒め物 キャベツ紅漬け フルーツ 味噌汁(南瓜)	チャーハン 白身魚の唐揚げ ネギ醤油かけ チンゲン菜のにんにく炒め ホタテ春雨サラダ サイダーポンチ 中華スープ(ベーコン)	ご飯 豚肉の生姜おろしあんかけ しらたきと野菜の金平 里芋の甘味噌かけ フルーツ 清汁(とろろ昆布)																					
	I補給-	439	I補給-	562	I補給-	549	I補給-	380	I補給-	508	I補給-	488	I補給-	550														
	たんぱく質	脂質	20.5	3.7	たんぱく質	脂質	23.3	18.9	たんぱく質	脂質	16.9	18.3	たんぱく質	脂質	16.8	4.5	たんぱく質	脂質	22	6.1	たんぱく質	脂質	22.8	11.9	たんぱく質	脂質	16.3	15.1
	塩分	3.4	塩分	2.5	塩分	2	塩分	2.1	塩分	2.4	塩分	3.7	塩分	3.1														
おやつ	厚切りカットパウム(チーズ)	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	手作りようかん	かりんとうドーナツ(はちみつ)																					
	I補給-	87	I補給-	80	I補給-	65	I補給-	82	I補給-	67	I補給-	43	I補給-	78														
	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1.5	1.9	たんぱく質	脂質	1.5	0.3	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	1.5	0.9	たんぱく質	脂質	0.7	0.1	たんぱく質	脂質	1.7	2.3
	塩分	0	塩分	0.1	塩分	0	塩分	0.1	塩分	0	塩分	0	塩分	0.1														
夕	麦めし たらのみりん焼き 高野豆腐とふきの含煮 なすの香味ソース和え 清汁(麩)	麦めし 鶏肉の照り煮 大根のべっこう煮 ほうれん草と桜えびの磯風味 清汁(なると)	ご飯 鮭のマスタード焼き ジャーマンポテト 胡麻ドレサラダ コンソメスープ(魚肉ソーセージ)	ご飯 干草焼き ひじきとほうれん草の炒め物 大根とみつばの酢の物 味噌汁(さつま芋)	麦めし 鯖の南部焼き かぶと干しエビの煮物 小松菜と大豆のわさび白和え 清汁(麩)	ご飯 ビーフシチュー あさりとアスパラのカレーソテー ブロッコリーサラダ りんごジュース	ご飯 芙蓉蟹 中華ソテー 大豆サラダ 中華スープ(春雨)																					
	I補給-	397	I補給-	472	I補給-	470	I補給-	439	I補給-	593	I補給-	562	I補給-	476														
	たんぱく質	脂質	21.2	4.8	たんぱく質	脂質	24.7	5.1	たんぱく質	脂質	20.8	14.5	たんぱく質	脂質	16.5	8.5	たんぱく質	脂質	26.8	14.7	たんぱく質	脂質	12.8	19.1	たんぱく質	脂質	12.2	17.5
	塩分	2	塩分	2.3	塩分	2.4	塩分	2.6	塩分	2.8	塩分	2.5	塩分	2.2														

※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19日(月)				11月20日(火)				11月21日(水)				11月22日(木)				11月23日(金)				11月24日(土)				11月25日(日)			
朝	ご飯 肉じゃが 納豆 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(もやし)				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				ご飯 きのこ竹輪の旨煮 かぶ甘酢漬け ふりかけ 牛乳 清汁(春菊)				ご飯 車麩と野菜の含め煮 チンゲン菜の和風和え ねり梅 牛乳 味噌汁(茎わかめ)				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				ご飯 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			
	I補給 - 589				I補給 - 435				I補給 - 457				I補給 - 499				I補給 - 566				I補給 - 476				I補給 - 406			
	たんぱく質	脂質	23.1	21.1	たんぱく質	脂質	19.7	13.1	たんぱく質	脂質	18.4	10.4	たんぱく質	脂質	21.3	12.4	たんぱく質	脂質	25.4	17.8	たんぱく質	脂質	20.3	13.3	たんぱく質	脂質	15.6	11.4
	塩分		1.7		塩分		1.8		塩分		2.1		塩分		3.1		塩分		2.3		塩分		2.4		塩分		2.1	
昼	ご飯 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)				たらこ混ぜご飯 豚肉の甜麺醤焼き なすとしらすの煮浸し 春菊なめ茸和え フルーツ 清汁(かにかま)				麦めし 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(はるさめ)				寿司 ブロッコリーとささみの柚子胡椒 あんみつ 清汁(紅白はんぺん)				ご飯 豆腐ハンバーグ 人参の炒り煮 いんげんの磯風味 フルーツ 味噌汁(ほうれん草)				ご飯 鶏肉の照り煮 レンコンとこんにゃくの炒め物 ほうれん草の和風和え フルーツ 味噌汁(あさり)				ご飯 エビカツ さつまいもと切り昆布の煮物 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ 味噌汁(春菊)			
	I補給 - 474				I補給 - 501				I補給 - 481				I補給 - 458				I補給 - 402				I補給 - 427				I補給 - 525			
	たんぱく質	脂質	22.1	9.2	たんぱく質	脂質	21.8	16.2	たんぱく質	脂質	14.5	9.6	たんぱく質	脂質	31.6	5.6	たんぱく質	脂質	16.8	3.5	たんぱく質	脂質	23.1	4.9	たんぱく質	脂質	15.1	11.4
	塩分		2.1		塩分		3.3		塩分		3		塩分		2.7		塩分		2.4		塩分		2.5		塩分		1.9	
おやつ	ふんわりチーズケーキ				黒棒				手作りデザートいちごムース				あんドーナツ				手作りスイートポテト				窯焼きミルクケーキ				ミルクワッフル			
	I補給 - 35				I補給 - 69				I補給 - 12				I補給 - 94				I補給 - 63				I補給 - 48				I補給 - 53			
	たんぱく質	脂質	1.2	12.6	たんぱく質	脂質	1.4	1.7	たんぱく質	脂質	0.3	0	たんぱく質	脂質	2.7	2.4	たんぱく質	脂質	1	1.2	たんぱく質	脂質	0.9	2.6	たんぱく質	脂質	1.8	1.6
	塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0	
夕	麦めし 鶏肉のネギ味噌焼き 南瓜の含め煮 大根とひじきの梅ドレ和え 清汁(赤小板)				ご飯 鯖の塩焼き 里芋のそぼろあん キャベツのレモン醤油 味噌汁(小松菜)				ご飯 豚肉のマスタード焼き アスパラガーリックソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(ベーコン)				麦めし 麻婆豆腐 白菜の中華風旨煮 茄子の生姜お浸し 中華スープ(えのきたけ)				ご飯 肉野菜炒め ふろふき蕪 白菜のゆかり和え 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 黒豆 味噌汁(なめこ)				ご飯 鶏肉のごま照焼き カリフラワーの薄く煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁(しめじ)			
	I補給 - 498				I補給 - 536				I補給 - 567				I補給 - 405				I補給 - 422				I補給 - 536				I補給 - 494			
	たんぱく質	脂質	20.8	4.4	たんぱく質	脂質	24.9	17.2	たんぱく質	脂質	17	23	たんぱく質	脂質	13.8	9	たんぱく質	脂質	15.7	11	たんぱく質	脂質	27.2	9.3	たんぱく質	脂質	25.2	9.1
	塩分		2		塩分		2.3		塩分		2		塩分		2.4		塩分		1.5		塩分		2.4		塩分		2.1	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。