



週間献立表



	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
朝食	ハニーロール スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	野菜雑炊 竹輪と野菜の煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール ミートオムレツ フルーツ 牛乳	丸ロール ウインナーソテー フルーツ 牛乳	レーズンドッグ マカロニサラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース) 牛乳	かに雑炊 高野豆腐の煮物 フルーツ 牛乳	ミネラルパン ソーセージの蒸し煮 フルーツ 牛乳
	I補† -416kcal 食塩相:1.3g	I補† -414kcal 食塩相:1.9g	I補† -371kcal 食塩相:1.3g	I補† -425kcal 食塩相:1.6g	I補† -509kcal 食塩相:1.5g	I補† -414kcal 食塩相:2.0g	I補† -418kcal 食塩相:2.1g
昼食	御飯 味噌汁 鰯の山椒煮 金平ごぼう 水菜の和え物	ポークハヤシライス コンソメスープ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼 さつま芋の切昆布煮 ほうれん草のピーナツ和え	高菜チャーハン 中華スープ 焼売 春雨サラダ	御飯 味噌汁 鰯の蒲焼 がんも煮 チンゲン菜のおかか和え	***ハロウィン*** バターライス パンプキンシチュー フレンチサラダ フルーツゼリー	赤飯 清まし汁 赤魚の西京焼 はんぺんの煮物 いんげんの磯和え
	I補† -483kcal 食塩相:2.7g	I補† -554kcal 食塩相:2.6g	I補† -541kcal 食塩相:3.6g	I補† -569kcal 食塩相:4.2g	I補† -478kcal 食塩相:3.5g	I補† -602kcal 食塩相:3.1g	I補† -454kcal 食塩相:3.8g
夕食	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のわさび和え	御飯 味噌汁 ほっけの漬け焼き 厚揚げの含め煮 白菜の生姜和え	御飯 味噌汁 海老カツ さつま揚げの炒め煮 ブロッコリーのなめ茸和え	御飯 味噌汁 かれいの煮付け ピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え	御飯 味噌汁 肉野菜炒め かぶの水晶煮 ひじきサラダ	御飯 味噌汁 鰯の塩糍焼き れんこんの炒め煮 小松菜のお浸し	御飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ しろ菜と海老の塩炒め もやし中華和え
	I補† -581kcal 食塩相:2.6g	I補† -443kcal 食塩相:2.9g	I補† -572kcal 食塩相:4.2g	I補† -418kcal 食塩相:2.9g	I補† -484kcal 食塩相:4.3g	I補† -425kcal 食塩相:2.9g	I補† -541kcal 食塩相:3.9g
日計	I補† -1480kcal 食塩相:6.6g	I補† -1411kcal 食塩相:7.4g	I補† -1484kcal 食塩相:9.1g	I補† -1412kcal 食塩相:8.7g	I補† -1471kcal 食塩相:9.3g	I補† -1441kcal 食塩相:8.0g	I補† -1413kcal 食塩相:9.8g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表



	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)	11月8日(日)
朝食	ハニーロール ベーコンと野菜のソテー フルーツ 牛乳	野菜雑炊 野菜と丸天の煮付け フルーツ 牛乳	黒糖ロール ミートオムレツ フルーツ 牛乳	丸ロール クリーム煮 フルーツ 牛乳	レーズンドッグ 野菜とハムのソテー ヨーグルト (イチゴソース) 牛乳	鮭雑炊 煮浸し フルーツ 牛乳	クリームエスカルゴ 卵サラダ フルーツ 牛乳
	1人分 -365kcal 食塩相:1.5g	1人分 -397kcal 食塩相:1.9g	1人分 -373kcal 食塩相:1.3g	1人分 -434kcal 食塩相:2.0g	1人分 -442kcal 食塩相:1.6g	1人分 -394kcal 食塩相:1.8g	1人分 -426kcal 食塩相:1.4g
昼食	御飯 オニオンスープ かれのトマトソース ブロッコリーソテー イタリアンサラダ	御飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 きのこ白滝の明太子炒め 水菜と玉葱の和え物	御飯 味噌汁 サーモンフライ 切干大根の炒め煮 ヨーグルト (ブルーベリーソース)	御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼 さつま芋の切昆布煮 チンゲン菜の和え物	御飯 味噌汁 鱈の醤油粕焼き うの花の炒り煮 小松菜の柚子浸し	きつねうどん 青菜御飯 ごぼうの炒め物 オクラのポン酢和え	御飯 オニオンスープ ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト ドレッシング和え
	1人分 -467kcal 食塩相:3.3g	1人分 -570kcal 食塩相:2.6g	1人分 -538kcal 食塩相:2.5g	1人分 -554kcal 食塩相:3.3g	1人分 -423kcal 食塩相:2.7g	1人分 -451kcal 食塩相:3.5g	1人分 -534kcal 食塩相:3.4g
夕食	御飯 味噌汁 豚カツ チンゲン菜と油揚げの煮浸し フルーツゼリー	御飯 清まし汁 めばるの粕漬焼 大豆煮 ほうれん草のしらす和え	御飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 南瓜の含め煮 しろ菜の胡麻和え	御飯 中華スープ かに玉 ビーフンソテー ナムル	御飯 味噌汁 豚肉の温しゃぶしゃぶ いんげんのわさび和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏肉の漬焼 和風外付けソース 茄子の含め煮 ブロッコリーのピラツ和え	麦御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 ピーマンと竹輪の炒め物 とろろ芋
	1人分 -589kcal 食塩相:3.1g	1人分 -458kcal 食塩相:2.9g	1人分 -534kcal 食塩相:2.7g	1人分 -560kcal 食塩相:3.6g	1人分 -514kcal 食塩相:2.9g	1人分 -615kcal 食塩相:3.6g	1人分 -575kcal 食塩相:3.1g
日計	1人分 -1421kcal 食塩相:7.9g	1人分 -1425kcal 食塩相:7.4g	1人分 -1445kcal 食塩相:6.5g	1人分 -1548kcal 食塩相:8.9g	1人分 -1379kcal 食塩相:7.2g	1人分 -1460kcal 食塩相:8.9g	1人分 -1535kcal 食塩相:7.9g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表



	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)	11月15日(日)
朝食	ハニーロール ソーセージの蒸し煮 フルーツ 牛乳	野菜雑炊 竹輪と野菜の煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール バナナと野菜のソテー フルーツ 牛乳	丸ロール ツナサラダ フルーツ 牛乳	レーズンドッグ スクランブルエッグ ヨーグルト (ブルーベリーソース) 牛乳	きのこの味噌雑炊 がんも煮 フルーツ 牛乳	ミネラルパン ミートボール フルーツ 牛乳
	1人前: 367kcal 食塩相: 2.1g	1人前: 399kcal 食塩相: 2.0g	1人前: 361kcal 食塩相: 1.6g	1人前: 438kcal 食塩相: 1.1g	1人前: 481kcal 食塩相: 1.4g	1人前: 436kcal 食塩相: 2.9g	1人前: 430kcal 食塩相: 1.8g
昼食	御飯 わかめスープ 豚肉のオイスター炒め カニシュウマイ 中華和え	御飯 コンソメスープ チキングリル マカロニサラダ フルーツムース	木の葉丼 味噌汁 蓮根のそぼろ炒め 水菜のゆかり和え	***お誕生日会*** かやく御飯 赤だし 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 梅和え	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 インゲルのピラザ和え	カレーライス コンソメスープ 野菜サラダ ヨーグルト (イチゴソース)	御飯 味噌汁 コロッケ しろ菜とさつま揚げの煮浸し フルーツゼリー
	1人前: 511kcal 食塩相: 3.4g	1人前: 601kcal 食塩相: 2.3g	1人前: 551kcal 食塩相: 3.7g	1人前: 588kcal 食塩相: 4.0g	1人前: 602kcal 食塩相: 2.9g	1人前: 606kcal 食塩相: 3.1g	1人前: 543kcal 食塩相: 2.8g
夕食	御飯 清まし汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ 里芋の田楽 ほうれん草の胡麻和え	御飯 味噌汁 鰯の照り焼き さつまいも金平 おぐらの辛子醤油和え	御飯 味噌汁 豚肉の御しほ酢がけ 南瓜の甘煮 ピーマンの塩昆布和え	御飯 清まし汁 鶏肉の西京味噌焼 高野豆腐の含め煮 胡瓜の生姜和え	御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ フルーツ杏仁	御飯 味噌汁 鱈の磯辺焼 冬瓜の水晶煮 キャベツの胡麻酢和え	御飯 味噌汁 鶏肉のハミツ照り焼き 里芋の煮物 小松菜の柚子浸し
	1人前: 552kcal 食塩相: 2.5g	1人前: 518kcal 食塩相: 3.2g	1人前: 545kcal 食塩相: 3.0g	1人前: 566kcal 食塩相: 2.7g	1人前: 477kcal 食塩相: 2.7g	1人前: 403kcal 食塩相: 3.4g	1人前: 552kcal 食塩相: 3.7g
日計	1人前: 1430kcal 食塩相: 8.0g	1人前: 1518kcal 食塩相: 7.5g	1人前: 1457kcal 食塩相: 8.3g	1人前: 1592kcal 食塩相: 7.8g	1人前: 1560kcal 食塩相: 7.0g	1人前: 1445kcal 食塩相: 9.4g	1人前: 1525kcal 食塩相: 8.3g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表



	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)	11月22日(日)
朝食	ハニーロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	野菜雑炊 厚揚げの煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール パスタと野菜のソテー フルーツ 牛乳	丸ロール ミートオムレツ フルーツ 牛乳	レーズンドッグ ソーセージの蒸し煮 ヨーグルト (イチゴソース) 牛乳	鮭雑炊 五目豆 和え物 牛乳	クリームエスカルゴ トマト煮 フルーツ 牛乳
	1人分 -436kcal 食塩相:1.4g	1人分 -434kcal 食塩相:1.6g	1人分 -367kcal 食塩相:1.2g	1人分 -421kcal 食塩相:1.4g	1人分 -439kcal 食塩相:2.0g	1人分 -394kcal 食塩相:2.1g	1人分 -360kcal 食塩相:1.9g
昼食	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 南瓜のいとし煮 チンゲン菜の和え物	御飯 コンソメスープ カレイのバター醤油焼き ブロッコリーサラダ フルーツムース	塩だれ豚丼 赤だし 胡瓜の青じそ風味 金時煮豆	御飯 味噌汁 鰯のごま漬焼き ごぼうのピリ辛炒め お浸し	御飯 味噌汁 豚じゃが ピーマンの炒め物 白菜の甘酢和え	御飯 コンソメスープ チキンのクリームソースがけ 野菜サラダ フルーツゼリー	御飯 味噌汁 白身魚の和風あんかけ 炒り豆腐 ブロッコリーのわさびマヨ和え
	1人分 -521kcal 食塩相:3.2g	1人分 -495kcal 食塩相:2.7g	1人分 -650kcal 食塩相:3.1g	1人分 -496kcal 食塩相:3.1g	1人分 -508kcal 食塩相:3.0g	1人分 -559kcal 食塩相:2.5g	1人分 -616kcal 食塩相:2.6g
夕食	御飯 味噌汁 具沢山卵焼き 白菜の炒め煮 水菜の和え物	御飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き うの花の炒り煮 いんげんのおかか和え	御飯 清まし汁 鱈の野菜蒸し 大根のそぼろあんかけ ほうれん草の酢味噌和え	御飯 味噌汁 つくねの照り焼き さつま芋のほろ煮 ひじきサラダ	御飯 コンソメスープ 海老カツ 茄子のソテー フレンチサラダ	御飯 清まし汁 鯖の味噌煮 大根の明太子炒め オクラのなめ茸和え	御飯 味噌汁 肉野菜炒め 長芋の白煮 胡瓜の昆布和え
	1人分 -538kcal 食塩相:3.5g	1人分 -562kcal 食塩相:2.8g	1人分 -410kcal 食塩相:2.9g	1人分 -545kcal 食塩相:3.2g	1人分 -628kcal 食塩相:3.3g	1人分 -528kcal 食塩相:3.1g	1人分 -499kcal 食塩相:3.7g
日計	1人分 -1495kcal 食塩相:8.1g	1人分 -1491kcal 食塩相:7.1g	1人分 -1427kcal 食塩相:7.2g	1人分 -1462kcal 食塩相:7.7g	1人分 -1575kcal 食塩相:8.3g	1人分 -1481kcal 食塩相:7.7g	1人分 -1475kcal 食塩相:8.2g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表



	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)	11月29日(日)
朝食	ハニーロール パンプキンサラダ フルーツ 牛乳	野菜雑炊 つみれと野菜の煮物 フルーツ 牛乳	黒糖ロール ハムと野菜のソテー フルーツ 牛乳	丸ロール スクランブルエッグ ヨーグルト (ブルーベリーソース) 牛乳	レーズンドッグ クリーム煮 フルーツ 牛乳	とり雑炊 ひじきの煮物 フルーツ 牛乳	ミネラルパン バイクドエッグポテト フルーツ 牛乳
	1人分 -430kcal 食塩相:1.2g	1人分 -439kcal 食塩相:2.0g	1人分 -370kcal 食塩相:1.6g	1人分 -488kcal 食塩相:1.5g	1人分 -426kcal 食塩相:1.7g	1人分 -414kcal 食塩相:1.7g	1人分 -432kcal 食塩相:1.2g
昼食	梅わかめうどん 菜飯ごはん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の胡麻味噌あえ	御飯 味噌汁 豚肉の山椒焼き 厚揚げの炒め煮 大根の酢の物	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 高野豆腐の含め煮 いんげんの磯和え	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋の煮ころがし 辛子和え	御飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ ツナ野菜炒め ブロッコリーのピラツ和え	カレーライス コンソメスープ ミックスサラダ フルーツヨーグルト	御飯 清まし汁 めばるの粕漬け焼き ちんげん菜の煮浸し 梅おかか和え
	1人分 -494kcal 食塩相:5.4g	1人分 -546kcal 食塩相:2.7g	1人分 -617kcal 食塩相:2.8g	1人分 -404kcal 食塩相:2.6g	1人分 -544kcal 食塩相:3.6g	1人分 -558kcal 食塩相:2.9g	1人分 -408kcal 食塩相:3.1g
夕食	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼売 ナムル	御飯 コンソメスープ チーズ入り野菜オムレツ ジャーマンポテト フルーツムース	御飯 味噌汁 かれいの梅焼き 大豆煮 春菊のお浸し	御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ フルーツゼリー	御飯 味噌汁 鰯の焼き南蛮 蓮根の炒め煮 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 鰯の煮付け 茄子の甘辛炒め 柚子和え	御飯 味噌汁 豚肉の塩糀炒め 豆腐の野菜あんかけ イグサの和風マヨ和え
	1人分 -553kcal 食塩相:3.1g	1人分 -602kcal 食塩相:4.1g	1人分 -459kcal 食塩相:3.2g	1人分 -529kcal 食塩相:2.6g	1人分 -481kcal 食塩相:2.8g	1人分 -424kcal 食塩相:3.2g	1人分 -605kcal 食塩相:2.9g
日計	1人分 -1477kcal 食塩相:9.7g	1人分 -1587kcal 食塩相:8.8g	1人分 -1446kcal 食塩相:7.6g	1人分 -1421kcal 食塩相:6.7g	1人分 -1451kcal 食塩相:8.1g	1人分 -1396kcal 食塩相:7.8g	1人分 -1445kcal 食塩相:7.2g

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。



週間献立表



11月30日(月)						
朝食	ハニーロール ツナと野菜のソテー フルーツ 牛乳					
	1人分:385kcal 食塩相:1.3g					
昼食	味噌ラーメン ゆかり御飯 焼餃子 海草サラダ					
	1人分:540kcal 食塩相:3.9g					
夕食	御飯 味噌汁 和風ミートローフ 切干大根の煮物 しろ菜の塩昆布和え					
	1人分:510kcal 食塩相:2.6g					
日計	1人分:1435kcal 食塩相:7.8g					

1. 献立は都合により、変更する場合がございます。