

				11月1日 水曜日	11月2日 木曜日	11月3日 金曜日	11月4日 土曜日
朝食 昼食 おやつ 夕食 成分	 <h1>白金の森</h1> <h2>献立表 令和5年11月</h2> 			ご飯 味噌汁 厚揚げと里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー グリーンサラダ	食パン イチゴジャム 魚肉ソーセージと野菜のコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 牛乳 ご飯 清汁 豚肉のみそ漬け焼き じゃが芋の含め煮 カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ もずく酢 ヤクルト ご飯 味噌汁 かれないの煮付け 豚ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 大根の洋風煮 マカロニサラダ
	ソフトポウロ	味噌饅頭	選択おやつ	スイスロール(モカ)			
	お吸い物 鶏肉の生姜焼き 茄子の含め煮 ごま豆腐	味噌汁 赤魚の香味焼き 蕪のくず煮 キャベツの酢味噌和え	中華スープ 中華風卵焼き 焼きビーフン 青菜のナムル	味噌汁 白身魚の蒲焼き 大豆と昆布の煮物 二色和え			
	エネルギー 1556 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 43.2 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1443 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 30.4 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1434 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 33.9 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 30.9 g 塩分 8.2 g			
	11月5日 日曜日	11月6日 月曜日	11月7日 火曜日	11月8日 水曜日	11月9日 木曜日	11月10日 金曜日	11月11日 土曜日
ご飯 味噌汁 焼き豆腐の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 鯖のカレー風味焼き 蓮根の炒り煮 オクラのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 納豆 牛乳 ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ エビとカリフラワーのソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース フルーツ(みかん) ヤクルト ご飯 中華かき玉汁 豚肉と野菜のオイスター炒め カニ焼売 春雨サラダ	黒糖食パン マーガリン ミネストローネ フルーツ(バナナ) 牛乳 《郷土料理》京都府 ご飯 湯葉のお吸い物 鶏肉の西京焼き 大根と揚げの炊いたん 抹茶ムース	ご飯 味噌汁 じゃが芋とウインナーの炒め物 フルーツ(りんご) 牛乳 ご飯 味噌汁 白身魚の七味焼き 里芋の煮ころがし 小松菜のお浸し	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと大根の炒り煮 もずく酢 ジョア 《カレー配膳》 ポークカレー キノコと玉葱のコンソメソテー フレンチサラダ 淡雪風ゼリー	ご飯 味噌汁 和風包み焼き フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 シイラの山椒煮 冬瓜のくず煮 キャベツとしらすの生姜和え	
手作りゼリー	黒糖饅頭	カステラ	カスタードケーキ	和風パンケーキ(抹茶)	クリームパン	そば饅頭	
ご飯 味噌汁 親子煮 小松菜とツナのソテー きやらぶき	ご飯 味噌汁 鰯の照り煮 南瓜のそぼろあんかけ 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 ぶりの柚庵焼き 鶏肉とごぼうの炒め物 ほうれん草の磯和え	ご飯 味噌汁 わかめご飯 味噌汁 たらしそ塩麴焼き 茄子の味噌炒め うまい菜のワサビ和え	ご飯 味噌汁 青キんカツ 青梗菜の煮浸し ブロッコリーのマヨサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉葱ソース ほうれん草のなめ茸和え 卵豆腐	ご飯 中華スープ 豚肉のみそ炒め カリフラワー炒め もやしの和え物	
エネルギー 1513 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 37.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1539 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 28.3 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 43.6 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 54.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 39.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 45.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 25.7 g 塩分 7.5 g	
11月12日 日曜日	11月13日 月曜日	11月14日 火曜日	11月15日 水曜日	11月16日 木曜日	11月17日 金曜日	11月18日 土曜日	
ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 フルーツ(黄桃) 牛乳 海鮮タンメン 春巻き アスパラサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 もずく酢 ヨーグルト ご飯 味噌汁 肉豆腐 温泉卵 青菜のからし和え	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のケチャップ炒め フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 鰯の竜田揚げ 小松菜の煮浸し 大根の柚子風味和え	胚芽食パン ブルーベリージャム ポトフ フルーツ(パイナップル) 牛乳 《牛肉の日》 ご飯 ビーフシチュー きのこのバターソテー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルトゼリー	野菜雑炊 味噌汁 鶏肉と野菜の甘辛煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 お吸い物 サバの味噌煮 金平蓮根 蕪の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(マンゴー) ヤクルト ご飯 お吸い物 松風焼き 里芋の煮物 インゲンのごま醤油和え	ご飯 味噌汁 和風チキンオムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 かれないの和風ムニエル 大根とさつま揚げの煮物 小松菜とえのきの和え物	
ぶどうムース	クレープ(チョコ)	スイスロール(いちご)	全国銘菓	ドームケーキ(カスタード)	豆乳ウエハース	焼きドーナッツ(チョコ)	
ご飯 味噌汁 ふくさ焼き さつまいもの煮物 桜大根	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き 蕪のかにあんかけ もやしとハムの和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉のみそ焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけのみりん焼き ひじきの五目煮 白菜のお浸し	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め えび焼売 春雨の和え物	ご飯 味噌汁 白身魚フライ エビとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のんにく醤油炒め 南瓜の甘煮 南豆	
エネルギー 1456 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 30.0 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 39.6 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 42.8 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1570 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 44.6 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 57.5 g 脂質 42.0 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 55.0 g 脂質 40.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 60.3 g 脂質 30.4 g 塩分 9.7 g	
11月19日 日曜日	11月20日 月曜日	11月21日 火曜日	11月22日 水曜日	11月23日 木曜日	11月24日 金曜日	11月25日 土曜日	
ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 もずく酢 牛乳 《誕生日食》 赤飯 味噌汁 ホキの香味蒸し 茄子の炒め物 青梗菜の和え物 ピーチムース	卵雑炊 味噌汁 肉団子の煮物 フルーツ(黄桃) ヤクルト ご飯 味噌汁 シイラのバター醤油焼き 蕪と油揚げの含め煮 うまい菜のくるみ和え	ご飯 味噌汁 細菜とさつま揚げの煮浸し フルーツ(バナナ) 牛乳 《季節の炊き込みご飯》 ご飯 味噌汁 鯖の炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉の香味ソースかけ ごぼうの炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え	キャロット食パン マレードジャム 鶏肉と野菜の洋風煮 フルーツ(カクテル) 牛乳 ご飯 味噌汁 厚揚げの焼き 蕪のくず煮 大根のからし和え	ご飯 味噌汁 角天の煮物 フルーツ(みかん) ジョア 中華飯 中華スープ 焼きビーフン 春菊の和え物	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 梅納豆 牛乳 ご飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソースかけ じゃが芋のバター炒め カールスローサラダ	ご飯 コンソメスープ オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳 《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 牛肉とキノコの炒め物 蕪の含め煮 豆サラダ	
ご飯 味噌汁 とんかつ 大根金平 つぼ漬け	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 豚バラ大根 ごま豆腐	ご飯 コンソメスープ チキンチャップ ブロッコリーのガーリックソテー シュルマカロニサラダ	ご飯 味噌汁 干草焼き 冬瓜の土佐煮 青梗菜のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き さつまいもと枝豆のサラダ 季節の果物	ご飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 南瓜の煮物 カリフラワーのゆかり和え	
エネルギー 1422 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 29.9 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1431 kcal たんぱく質 57.6 g 脂質 28.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 36.2 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1409 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 39.0 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 50.7 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 39.8 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 35.0 g 塩分 6.9 g	
11月26日 日曜日	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日			
ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き フルーツ(パイナップル) 牛乳 《選択食》 ご飯 中華スープ ★回鍋肉★エビチリ ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	ご飯 味噌汁 里芋と角天の含め煮 もずく酢 ヨーグルト ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 肉じゃが 畑菜と玉子の和え物	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージとピーマンの炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳 ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 あさりや青梗菜の炒め物 茄子の和風サラダ	野菜雑炊 味噌汁 大根のひき肉あんかけ フルーツ(バナナ) 牛乳 《カレー配膳》 チキンカレー インゲンの洋風ソテー ミモザサラダ ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 卵とじ フルーツ(みかん) ヤクルト ご飯 味噌汁 かれないの生姜煮 油揚げとしる菜の煮浸し かにかまと小松菜の和え物			
ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ レバー炒め 小松菜の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタルソースがけ もやしのソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 ぶり大根 蓮根金平 うまい菜のお浸し	ご飯 味噌汁 たらしの西京焼き 三色和え 卵豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮焼き 里芋の煮物 ほうれん草の和え物			
エネルギー 1529 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 37.0 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 39.4 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 43.0 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 39.4 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1468 kcal たんぱく質 61.8 g 脂質 29.1 g 塩分 7.3 g			