

11月の献立

						11月01日(土)	11月02日(日)
朝	 インフルエンザや風邪が流行る時期です。 食事前の手洗いうがと水分・栄養・睡眠の十分な確保を行い、予防に努めましょう！					御飯 だし巻きたまご &青梗菜浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バニラヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼						◇ミックスフライランチ 御飯 2種盛フライ〜トマトソースを添えて 付)ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ フルーツ(みかん缶) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇下町中華ランチ(青椒肉絲) 御飯 青椒肉絲 中華奴 デザート(プリンムース) ワンタンスープ
夕						御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し タコサラダ 【UP↑】夜の豚汁
一日合計						1564kcal 65.2g 7.4g	1485kcal 62.1g 5.8g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月03日(月)	11月04日(火)	11月05日(水)	11月06日(木)	11月07日(金)	11月08日(土)	11月09日(日)
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポータージュ ジョア	<u>おでとたまごの雑炊</u> ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の塩麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア
昼	◇お出汁香るカレーうどん <u>カレーうどん</u> ちくわの磯部揚げ フルーツ(りんご缶)	◇銀だらの照焼き御膳 御飯 銀だらの照焼き 付)大根おろし とろろ フルーツ(バナナ) 塩豚汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト 白菜のサラダ フルーツ(マンゴー) かぼちゃのスープ	◇秋の実り御膳 秋のちらし寿司 油麴とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん ピーマンのたらこソテー ヨーグルト(マンゴーソース) クラムチャウダー	◇芋煮汁と五目炒め定食 ゆかり御飯 厚揚げの五目炒め 鶏もつ煮 デザート(ビタミンゼリー) 芋煮汁	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(みかん缶) つみれ汁
夕	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(グレープゼリー)	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 オクラのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁
一日合計	1551kcal 51.5g 7.3g	1536kcal 57g 6.5g	1573kcal 64.3g 5.7g	1469kcal 54.5g 7.1g	1578kcal 60.3g 6.5g	1531kcal 63.5g 7.4g	1536kcal 56.3g 6.3g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
朝	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	鮭とたまごの雑炊 あじのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 ジョア	御飯 さばの塩麹焼き &いんげんソテー 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスーポ ジョア	御飯 照焼きチキン &野菜ソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇旅するランチ～イタリア～ バターライス 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ フルーツ(バナナ) かぼちゃのスープ	◇母さんの味!肉じゃがが定食 御飯 肉じゃが 白和え ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜を食べるスープ	◇豆腐ステーキ御膳 菜飯 豆腐ステーキ かに入りコロッケ デザート(グレープゼリー) つみれ汁	◇お店のビーフカレー ビーフカレー かぼちゃのマリネ デザート(イチゴムース) 乳酸菌飲料	◇香ばし豚漬け定食 御飯 豚漬け 付)キャベツ なすのおろし和え フルーツ(パイン) 具だくさん汁	◇たらの甘酢あんかけ定食 御飯 たらの甘酢あんかけ 肉焼売 デザート(プリンムース) 春雨スープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)ひじき 大学芋 デザート(オレンジゼリー) けんちん汁
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ひじきの煮物 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 マールの煮付け &里芋の煮物 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	1515kcal 53.5g 6.8g	1564kcal 59.8g 6.3g	1554kcal 65.7g 6.7g	1544kcal 56.1g 6.7g	1476kcal 60.6g 6.2g	1464kcal 53.1g 6.3g	1579kcal 67.6g 6.1g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
朝	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ショア	御飯 赤魚の味噌煮 &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	おたけとたまごの雑炊 鶏肉の梅しそ焼き &菜の花の煮浸し ショア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツトマトハヤシソース &フロッコリーソーテ 【UP↑】ポータージュ ショア	御飯 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇さばの塩焼き定食 御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし がんもの煮物 フルーツ(パイン) 野菜を食べる卵スープ	◇豚肉の甘辛炒め定食 御飯 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(マンゴー) のっぺい汁	◇旅するランチ～長崎～ <u>ちゃんぽん</u> 海老かつ デザート(ビタミゼリー)	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル 鶏もつ煮 デザート(プリンムース) ワタンスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 点心(焼売) ほうれん草のナムル 春雨スープ	◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶) ワカメスープ	◇定番!あじフライランチ 御飯 あじフライとコロッケ 付)キャベツ 春菊のピーナッツ和え デザート(イチゴムース) けんちん汁
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソーテ ツナとフロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 中華奴 【UP↑】夜の豚汁	御飯 あじのみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 炭火焼きチキン香味ソース &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 親子煮 オクラの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
一日合計	1478kcal 54.6g 6.2g	1542kcal 63.9g 5.5g	1514kcal 67.8g 7.3g	1456kcal 60.4g 6.9g	1462kcal 58.9g 7.1g	1454kcal 52.7g 7.2g	1578kcal 57g 6.9g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

11月の献立

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
朝	御飯 とりつくね &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &かりん粉おかか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	鮭の雑炊 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の焦し醤油 &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】コンスープ ジョア	御飯 さわらの西京焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー) 酸辣湯スープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 千草焼き 和風あん) 野菜かき揚げ フルーツ(パイナップル) 塩ちゃんこスープ	◇たらのムニエルランチ 御飯 たらのムニエル〜タルタルソースかけ 付)いんげん ツナとキャベツのソテー デザート(グレープゼリー) かぼちゃのスープ	◇洋食屋さんのハッシュドビーフ 御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ(バナナ)	◇鮭のきのこソース定食 御飯 鮭の和風きのこソース かぼちゃとなすの天ぷら デザート(イチゴムース) 野菜を食べるスープ	◇旅するランチ〜静岡〜 御飯 浜松餃子 かき揚げとポロコリー中華炒め フルーツ(りんご缶) ワカメスープ	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の香りお肉 デザート(プリンムース) お吸い物(塩ちゃんこ)
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとポロコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 ポロコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ホッケのみりん焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(オレンジゼリー)
一日合計	1540kcal 61.8g 6.3g	1576kcal 57.9g 7.1g	1560kcal 68.9g 6.7g	1498kcal 59g 6g	1508kcal 56g 6.4g	1597kcal 57.1g 5.9g	1473kcal 58.4g 5.8g

※食材の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。