

11月の献立

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月01日(金)	11月02日(土)	11月03日(日)	
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜ソテー 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭雑炊 とりつくね &白菜の煮浸し ジュリア 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 めばるの煮つけ &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツ &キャベツソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュリア	御飯 あじのみりん焼き &カリフラワーおおか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュリア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリー炒め 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	
昼	◇肉豆腐定食◇ 御飯 肉豆腐 なすの田楽 フルーツ(キウイ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇ポークカレーランチ◇ カレーライス ひじきと蒸し鶏のサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇きつねうどん定食◇ きつねうどん 具) コロッケ オレンジゼリー デザート(ゼリー)	◇ハロウィンランチ◇ オムライス 秋野菜のサラダ パンプキンプリン クラムチャウダー	◇郷土料理*福岡◇ 御飯 がめ煮(筑前煮) ピーマンのたらこ炒め ヨーグルト つみれ汁	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 2種盛ライトマトソースを添えて 付)ジャーマンポテト きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇ミートローランチ◇ 御飯 ミートローフ 付)スタッフえんどう 豆サラダ いちごムース 野菜たっぷりスープ	
夕	御飯 ホッケのみりん焼き &ブロッコリー とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &切干大根 オクラのおおか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &ひじきの煮物 ★カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわら西京焼き &菜の花の煮浸し 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	
1日合計	エネルギー	1543kcal	1558kcal	1569kcal	1595kcal	1524kcal	1510kcal	1550kcal
	蛋白質	71.7g	57.6g	56.2g	55.4g	56.8g	62.9g	68.1g
	脂質	39.2g	45.5g	44.6g	42.7g	36.1g	31g	45.8g
	炭水化物	241.5g	243.8g	247.9g	259.7g	260.1g	256.8g	230.2g
	食塩相当	5.9g	6.1g	7.8g	7.5g	6.5g	7.3g	6.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

11月の献立

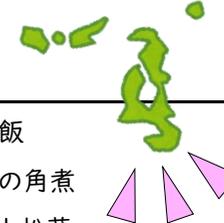
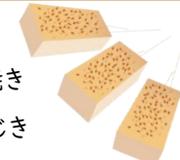
	11月04日(月)	11月05日(火)	11月06日(水)	11月07日(木)	11月08日(金)	11月09日(土)	11月10日(日)	
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 鶏肉の炭火焼き &いんげん炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し ジョア	御飯 とりつくね &野菜炒め 【UP↑】ポタージュ ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ホクのみりん焼き &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	
	◇ヒレかつランチ◇	◇銀だらの照焼き御膳◇	◇ハンバーグランチ◇	◇秋の実り御膳◇	◇野菜たっぷり洋食ランチ◇	◇コロッケ定食◇	◇おでかけランチ(吉野家)◇	
昼	御飯 ヒレかつ 付)パスタ かぼちゃのマリネ フルーツ(バナナ) クリームスープ 	御飯 銀だらの照焼き 付)なす とろろ フルーツ(キウイ) 塩豚汁 	御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・いんげん 白菜とりんごのサラダ プリンムース かぼちゃのスープ	御飯 秋のちらし寿司 さつま芋のかき揚げ(がね) なすのおろしポン酢 けんちん汁 	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スタップ えんどう マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	ゆかり御飯 コロッケ定食 付)キャベツ 鶏もつ煮 ビタミンゼリー つみれ汁 	牛丼 オクラと若芽の和え物 いちごムース ワンタンスープ 	
夕	御飯 牛焼肉 &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根の甘酢和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &ひじきの煮物 オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &ほうれん草煮 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ &きんぴらごぼう 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁	
1日合計	エネルギー	1591kcal	1554kcal	1583kcal	1567kcal	1587kcal	1598kcal	1521kcal
	蛋白質	60g	53g	63.7g	56.7g	63.9g	58.6g	55.7g
	脂質	40.6g	53.4g	41.2g	42.4g	49.1g	38.7g	48.7g
	炭水化物	260.8g	229.3g	252.8g	255.5g	237.6g	264.5g	228.9g
	食塩相当	6.7g	5.3g	6.5g	6.3g	5.9g	7.8g	7.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

11月の献立

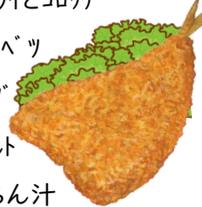
	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)	
朝	御飯 鶏肉の炭火焼き &野菜炒め 【UP↑】コンスープ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	ホタテとたまごのお粥 さばの味噌煮 &カリフラワーおかか ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 ぶりの照焼き &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【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(キウイ) 野菜を食べるスープ	◇揚げ出し豆腐御膳◇ 御飯 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え ビタミンゼリー 塩豚汁 	◇郷土料理＊長崎県◇ ちゃんぽん 点心(海鮮焼売・春巻き) フルーツ(バナナ) 	◇ビーフカレーランチ◇ ビーフカレー 卵とブロッコリーのゴロゴロサラダ プリンムース 乳酸菌飲料 	◇肉じゃが定食◇ 御飯 肉じゃが 豆腐のみそ田楽 フルーツ(オレンジ) 野菜を食べるスープ	◇ミックスフライランチ◇ 御飯 エビフライ&メンチカツ 付)ホリタン 豆サラダ フルーツ(りんご) クリームスープ 	◇松風御膳◇ 御飯 松風焼き 付)ひじき かぼちゃのサラダ オレンジゼリー けんちん汁 	
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &いんげん炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &きんぴらごぼう カリフラワーの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &白菜の煮浸し 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	
1日合計	エネルギー	1531kcal	1577kcal	1584kcal	1580kcal	1573kcal	1582kcal	1598kcal
	蛋白質	62.2g	56.6g	57g	61.2g	54.8g	47.9g	67.8g
	脂質	44.9g	42.2g	47.4g	47.4g	49.5g	42.9g	47.4g
	炭水化物	230.8g	256.2g	244.9g	241.8g	240.2g	263.7g	237.1g
	食塩相当	6.9g	7.1g	7.8g	6.2g	6.3g	7.8g	6.7g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

11月の献立

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)	
朝	御飯 赤魚のみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 とりつくね &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	鮭とたまごのお粥 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し ジョア	御飯 鶏肉の炭火焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】ポタージュ 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジョア	御飯 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	
昼	◇豚肉のねぎ塩炒め定食◇ 御飯 豚肉の葱塩炒め がんもの煮物 フルーツ(キウイ) つみれ汁 	◇金目の煮付け定食◇ 御飯 金目鯛の煮付け 付)ごぼう、絹さや 茶碗蒸し 春菊の白和え さつま汁	◇ソースやきそばランチ◇ ソースやきそば 唐揚げ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料 	◇塩豚汁定食◇ 御飯 擬製豆腐 付)大根おろし バナナ炒め フルーツ(りんご) 塩豚汁	◇天津飯ランチ◇ 天津飯 点心(小籠包・春巻き) ほうれん草のナムル 酸辣湯スープ 	◇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 卵サラダ ヨーグルト けんちん汁 	◇お肉を食べるランチ◇ チャーシュー・井 温卵のせ きゅうりの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ 	
夕	御飯 ハルのあおさおろし煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の焦がし醤油焼き &ブロッコリーの炒め物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜ソテー カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &キャベツソテー オクラの梅和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &菜の花の煮浸し とろろ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さばの塩麴焼き &ひじきの煮物 いんげんのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	
1日合計	エネルギー	1547kcal	1540kcal	1551kcal	1517kcal	1509kcal	1540kcal	1519kcal
	蛋白質	63.1g	72.2g	67.2g	70.9g	56.1g	56.3g	58.5g
	脂質	51.2g	47.6g	42.7g	40.7g	38.2g	39.6g	53.1g
	炭水化物	222.4g	220g	236.5g	231.9g	247.2g	250.5g	217.2g
	食塩相当	6.1g	7.0g	7.3g	6.7g	7.8g	6.4g	5.6g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。

11月の献立

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)							
朝	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツハヤシソース &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝｼﾞｰ 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜ｼﾞｰ 【UP↑】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ 【UP↑】ﾌﾞﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎﾀﾃとたまごのお粥 だし巻きたまご &いんげん炒め ｼﾞｮｰ	御飯 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 【UP↑】ﾊﾞﾆｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝｼﾞｰ 【UP↑】朝の豚汁 ｼﾞｮｰ	御飯 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山の味噌汁 ｼﾞｮｰ							
昼	◇たらのムニエルランチ◇ 御飯 たらのﾊﾞﾀｰｼﾞｰ～ﾀﾙﾄﾞｰｽがけ 付)ｽﾀｯﾌﾟ ﾈﾝﾄﾞｳ ﾏﾚﾄﾞ ﾏﾝｻﾗﾀﾞ ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ かぼちゃのｽｰﾌﾟ	◇塩ちゃんこ定食◇ ゆかり御飯 千草焼き 和風あん) 白菜のお浸し ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	◇麻婆豆腐定食◇ 御飯 麻婆豆腐 春雨ﾗﾀﾞ 杏仁ﾃﾞｰｻｰﾄ ごま油香るわかめｽｰﾌﾟ	◇ポークカレーランチ◇ ｶﾚｰﾗｲｽ 温野菜ﾗﾀﾞ～人参ソース ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾞﾆｰ) 乳酸菌飲料	◇鮭のタルタル焼き定食◇ 御飯 サーモンのﾀﾙﾀﾙ焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(りんご) さつまいも汁	◇郷土料理＊静岡県◇ 御飯 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のｲｽﾀｰｰｰｽ炒め ﾌﾙｰﾂ(ｵﾚﾝｼﾞ) わかめｽｰﾌﾟ							
夕	御飯 ｷﾝのｸﾞﾘﾙ香味ソース &ほうれん草の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &小松菜 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ﾎｯｷﾞﾐﾘﾝ焼き &切干大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾝﾗﾀﾞ 【UP↑】夜の豚汁	御飯 鶏肉の塩麴焼き &ひじきの煮物 ｵｸﾗのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 中華冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の照焼き &野菜炒め 温泉卵 【UP↑】夜のお味噌汁							
1日合計	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1586kcal	エネルギー	1549kcal		エネルギー	1505kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1564kcal
	蛋白質	57.4g	蛋白質	69.1g	蛋白質	64.1g		蛋白質	52.8g	蛋白質	66.7g	蛋白質	63.7g
	脂質	45.1g	脂質	48.7g	脂質	40.9g		脂質	37.9g	脂質	52.5g	脂質	44.1g
	炭水化物	242.5g	炭水化物	231.6g	炭水化物	241.5g	炭水化物	254.3g	炭水化物	227.5g	炭水化物	240.2g	
食塩相当	6.1g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.0g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.0g		

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[]内のメニューとなります。