◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月1日	月曜日 11月2日	火曜日 11月3日	水曜日 11月4日	木曜日 11月5日	金曜日 11月6日	土曜日 11月7日
朝食	ごはん 赤魚のみりん焼き カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん メヌケの照焼 切干大根煮 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ いんげんソテー ポタージュ ジョア	梅しそかつお粥 ぶりの照り焼き 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん  銀鮭の塩焼き 野菜炒め 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん デミグラスハンバーグ マカロニサラダ マンゴー かぼちゃスープ	カレーうどん 海鮮焼売 パイン缶 	ごはん あじフライ・コロッケ 厚揚げときのこの炒め物 デザート 塩豚汁	ごはん 肉団子の甘酢炒め 豆腐のわかめあんかけ ぶどうゼリー 春雨スープ	ごはん たらの粕漬焼き 油麸とじゃが芋の煮物 なすの田楽 けんちん汁	ごはん スパニッシュオムレツ ピーマンのたらこソテー ヨーグルト クラムチャウダー	ごはん 青椒肉絲 中華奴 オレンジ 酸辣湯スープ 
間食	いちごゼリー	抹茶ムース	青りんごゼリー	コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	黒糖ムース	ようかんムース
夕食	ごはん さわらの西京焼き いんげんの炒め物 タマゴサラダ 夜の豚汁	ごはん 豚じゃが 春菊のごま和え 夜のお味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め 青梗菜の煮びたし かぶの和え物 夜のお味噌汁 	ごはん 赤魚の味噌煮 切干大根煮 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 夜のお味噌汁	ごはん 八宝菜 ごま豆腐 こくうま鶏スープ 	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 オクラのおかか和え 夜の豚汁
エネルギー	1650kcal	1728kcal	1677kcal	1474kcal	1555kcal	1617kcal	1528kcal
たんぱく質	63.3g	59.6g	59.0g	60.4g	63.7g	61.1g	61.5g
脂質	50.4g	57.5g	48.1g	26.8g	43.5g	57.1g	45.8g
食塩相当量	5.9g	8.0g	6.7g	6.6g	6.8g	6.8g	6.0g

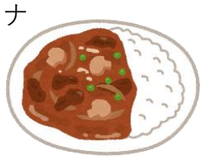
◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月8日	月曜日 11月9日	火曜日 11月10日	水曜日 11月11日	木曜日 11月12日	金曜日 11月13日	土曜日 11月14日
朝食	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のトマト煮込み 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん とりつくね 青梗菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん だし巻きたまご カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア 	青菜卵粥 さばの塩麹焼き 白菜の煮びたし ジョア	ごはん 赤魚のみりん焼き いんげんソテー 豆腐とわかめの味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん オムレツ 野菜のトマト煮込み コーンスープ ジョア	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	チャーシュー丼温玉添え きゅうりの塩昆布和え 黄桃缶 つみれ汁 	ごはん 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ デザート かぼちゃスープ	ごはん 鶏肉ときのこのバター醤油炒め 春菊の白和え ヨーグルト 野菜を食べるスープ	ごはん 擬製豆腐 かに焼売 オレンジゼリー つみれ汁	ビーフカレー かぼちゃのマリネ バナナ 乳酸菌飲料 	ごはん 豚漬け なすのおろし和え パイン缶 具だくさん汁	ごはん さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 デザート 野菜を食べるスープ
間食	みかんゼリー	青りんごゼリー	豆乳プリン	カスタードプリン	メロンゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン
夕食	ごはん 銀ひらすのあおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナとブロッコリーサラダ 野菜炒め こくうま鶏スープ 	ごはん ホッケみりん焼き ひじき煮 納豆 夜の豚汁	ごはん キャベツの重ね蒸し スナップエンドウソテー なすの和え物 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き 青梗菜の煮びたし 卵豆腐 夜のお味噌汁 	ごはん メバルの煮付け 里芋の煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草 コールスローサラダ 夜のお味噌汁
エネルギー	1509kcal	1555kcal	1512kcal	1624kcal	1533kcal	1561kcal	1527kcal
たんぱく質	60.0g	58.7g	70.6g	62.3g	56.7g	63.5g	58.0g
脂質	43.0g	49.5g	35.1g	48.6g	39.0g	42.1g	32.9g
食塩相当量	6.0g	6.7g	6.8g	6.6g	6.2g	6.5g	5.5g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月15日	月曜日 11月16日	火曜日 11月17日	水曜日 11月18日	木曜日 11月19日	金曜日 11月20日	土曜日 11月21日
朝食	ごはん 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き かぼちゃの煮物 とろっともずくのお味噌汁 ジョア	ごはん 赤魚の味噌煮 いんげんの炒め物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	青菜卵粥 とりつくね 人参しりしり ジョア	ごはん  銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん 銀ひらすの煮付 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 具沢山トマト煮込み ポタージュ ジョア
昼食	ごはん 浜松餃子 えびとブロッコリーの中華和え マンゴーゼリー ワカメスープ	ごはん 鯖の塩焼き がんもの煮物 パイン缶 野菜を食べるスープ	ごはん 豚肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ 洋ナシ缶 のっぺい汁	ちゃんぽん 海老焼売 マンゴーゼリー 	ごはん 豆腐のチャンプル ツナときゅうりのマヨ和え デザート ワンタンスープ	天津飯 焼売 ほうれん草の和え物 春雨スープ 	ごはん 筑前煮 春菊の白和え 豆乳ヨーグルト 塩豚汁
間食	豆乳プリン	黒糖ムース	青りんごゼリー	豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー
夕食	ごはん たらのムニエル カリフラワーおかか 具沢山トマト煮込み 夜のお味噌汁 	ごはん 牛焼肉 野菜ソテー タマゴサラダ 夜のお味噌汁	ごはん ぶりの照り焼き 菜の花の煮びたし 中華奴 夜の豚汁	ごはん あじのみりん焼き ひじきの煮物 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 麻婆茄子  青梗菜のナムル こくうま鶏スープ	ごはん 炭火焼チキン香味ソース じゃがいもきんぴら 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 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 夜のお味噌汁
エネルギー	1523kcal	1541kcal	1597kcal	1552kcal	1541kcal	1557kcal	1528kcal
たんぱく質	62.7g	61.9g	67.3g	60.0g	57.7g	61.5g	65.9g
脂質	37.4g	50.4g	52.5g	47.5g	49.9g	41.9g	34.6g
食塩相当量	6.1g	6.3g	5.5g	7.4g	6.7g	7.2g	6.8g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月22日	月曜日 11月23日	火曜日 11月24日	水曜日 11月25日	木曜日 11月26日	金曜日 11月27日	土曜日 11月28日
朝食	ごはん ひろうすの含め煮 かぶの炒め物 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん  紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか 朝の豚汁 バニラヨーグルト	梅しそかつお粥 だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 ジョア 	ごはん サバの味噌煮 里芋の煮物 とろっとわかめの味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん ホッケのみりん焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん 白身魚フライの甘酢あんかけ 肉焼売 オレンジ ワカメスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ マンゴー 酸辣湯スープ 	ごはん 千草焼き 海老焼売 パイン缶 塩ちゃんこスープ	ごはん たらのムニエルタルタルソースがけ ベーコンとキャベツのソテー ゼリー かぼちゃスープ	ごはん ハッシュドビーフ ジャーマンポテト にんじんサラダ バナナ 	ごはん 鮭の和風きのこソース さつまいもきんとん デザート 野菜を食べるスープ	ごはん チーズつくね ひじきの煮物 ぶどうゼリー 春雨スープ
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	抹茶ムース	ようかんムース	青りんごゼリー	レモンゼリー
夕食	ごはん 親子煮 オクラの梅肉和え 夜のお味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け ツナとブロッコリーサラダ かぼちゃの煮物 夜のお味噌汁	ごはん  豚角煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜の煮びたし こくうま鶏スープ	ごはん 鶏肉の葱塩炒め 春菊のごま和え 夜のお味噌汁	ごはん 銀ひらすの醤油麹焼 ほうれん草の煮びたし 納豆 夜のお味噌汁	ごはん 青椒肉絲 大根なます 夜のお味噌汁 	ごはん まぐろの生姜煮 切干大根煮 納豆 夜の豚汁
エネルギー	1618kcal	1519kcal	1605kcal	1687kcal	1528kcal	1464kcal	1469kcal
たんぱく質	58.8g	61.4g	63.2g	69.4g	60.7g	57.2g	63.7g
脂質	48.5g	38.4g	55.6g	51.6g	41.8g	28.0g	35.6g
食塩相当量	7.0g	6.1g	7.0g	6.8g	5.8g	6.8g	5.5g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月29日	月曜日 11月30日
朝食	ごはん 挽肉と玉葱のオムレツ いんげんの炒め物 コーンスープ ジョア	 ごはん 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか 具沢山味噌汁 ジョア
昼食	**お寿司の会** にぎり寿司 清汁 茶碗蒸し ミックスフルーツ  	ごはん 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 バナナ つみれ汁
間食	コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー
夕食	ごはん クリーム煮 コールスローサラダ ゼリー	ごはん ぶり大根 オクラの和え物 夜のお味噌汁 
エネルギー	1501kcal	1512kcal
たんぱく質	58.3g	66.0g
脂質	39.8g	37.3g
食塩相当量	5.9g	7.1g

