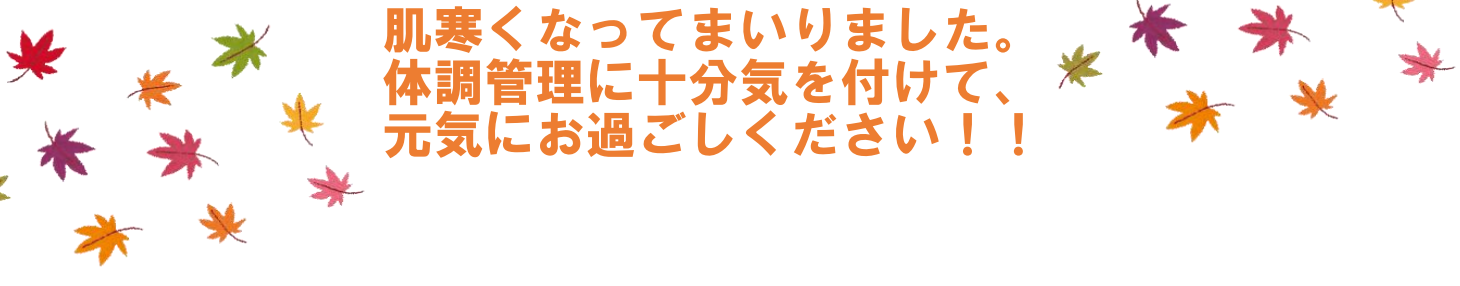


							11月01日(日)
朝	11月の献立 						御飯 赤魚のみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト
昼							◇肉団子の甘酢炒め定食 御飯 肉団子の甘酢炒め 豆腐のわかめあんかけ ぎゅぎゅっとぶどうゼリー 春雨スープ
夕							御飯 さわらの西京焼き &いんげんの炒め物 トマトサラダ 【UP↑】夜の豚汁
計							1504kcal 59.6g 6.1g
	11月02日(月)	11月03日(火)	11月04日(水)	11月05日(木)	11月06日(金)	11月07日(土)	11月08日(日)
朝	御飯 メダの照焼き &切干大根煮 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &いんげんソテー 【UP↑】ポタージュ ジュア	たまご雑炊 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し ジュア	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↑】ブレンドヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	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 ジュア	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↑】ブレンドヨーグルト
昼	◇お出汁香るカレーうどん カレーうどん ちくわの磯部揚げ フルーツ(パイン)	◇かれいのみぞれ煮定食 ゆかり御飯 かれいのみぞれ煮 厚揚げときのこの炒め物 デザート(プリンムス) 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 白菜とりんごのサラダ フルーツ(マンゴース) 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 ビーマンのたらこソテー ヨーグルト(マンゴース) クラムチャウダー	◆青椒肉絲セット 御飯 青椒肉絲 中華奴 フルーツ(バナナ) 中華スープ	◇お肉を食べよう!ランチ チャーシュー丼 温泉卵のせ きゅうりの塩昆布和え コンポート(みかん缶) つみれ汁
夕	御飯 豚じゃが 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ビーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し かぶの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の味噌煮 &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 ほうれん草のお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハ宝菜 トマトサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 さばの塩焼き &ひじきの煮物 わらのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 銀ひらすのおおさおろし煮 いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1639kcal 57.8g 7.5g	1548kcal 64.6g 7.5g	1541kcal 61.8g 6.4g	1546kcal 60.9g 6.9g	1681kcal 63.5g 7g	1566kcal 57.4g 6g	1491kcal 60.2g 5.8g
	11月09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	御飯 とりつくね &青梗菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	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 ジュア	たまご雑炊 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し ジュア	御飯 赤魚のみりん焼き &いんげんソテー 【UP↑】豆腐とわかめのお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 おムツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】コンスーブ ジュア	御飯 照焼きチキン &ジャーマンポテト 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト
昼	◇旅するランチ〜イタリア〜 バターライス 赤魚のアツパツツア ポテトサラダ デザート(ぶどうムース) かぼちゃのスープ	◇鶏ときのこのバター醬油炒め定食 御飯 鶏肉ときのこのバター醬油炒め 春菊の白和え ヨーグルト(マンゴース) 野菜と食べるスープ	◇擬製豆腐御膳 菜飯 擬製豆腐 付)オクラ かに入りコロッケ ぎゅぎゅっとオレンジゼリー 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 フルーツ(バナナ) 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	◆さわらの西京焼きセット 御飯 さわらの西京焼き &きんぴらごぼう かぼちゃのいとし煮 デザート(プリンムス) お吸い物	◇旅するランチ〜静岡〜 御飯 浜松餃子 えびとブロッコリーの中華和え ぎゅぎゅっとマンゴースゼリー ワカメスープ
夕	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	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 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 【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 めばるの煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 コールスローサラダ 【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込み カリフラワーのおかか和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1566kcal 58.2g 7.3g	1484kcal 65.9g 7g	1562kcal 58.2g 7.2g	1489kcal 57.7g 6.4g	1527kcal 60.7g 6.3g	1471kcal 53.9g 5.5g	1512kcal 64.2g 6.1g
	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	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】トロツともずくのお味噌汁 ジュア	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↑】ブレンドヨーグルト	たまご雑炊 とりつくね &人参しりしり ジュア	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジュア	御飯 野菜ひらすの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんのトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ジュア	御飯 ひろうすの含め煮 &かぶの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト
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 コンポート(白桃缶) 野菜を食べるスープ	◇鶏肉の甘辛炒め定食 御飯 鶏肉の甘辛炒め 人参ソースで食べるサラダ フルーツ(バナナ) すまし汁	◇旅するランチ〜長崎〜 ちゃんぽん 海老かつ デザート(いちごゼリー)	◇豆腐チャンプル定食 御飯 豆腐のチャンプル ツナときゅうりのマヨ和え デザート(プリンムス) ワカメスープ	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 春巻き ほうれん草の和え物 春雨スープ	◆筑前煮セット 御飯 筑前煮 春菊の白和え コンポート(洋梨缶) お吸い物	◇たちの甘酢あんかけ定食 御飯 たちの甘酢あんかけ 肉焼売 コンポート(みかん缶) ワカメスープ
夕	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー トマトサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &菜の花の煮浸し 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 青梗菜のナムル 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 炭火焼きチキン〜香味ソース &じゃが芋きんぴら 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 わらの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1484kcal 57.2g 6.2g	1497kcal 68.2g 5.4g	1544kcal 59.2g 7.5g	1481kcal 54.9g 6.6g	1526kcal 60.2g 7g	1473kcal 59.6g 6.5g	1500kcal 53.7g 6.8g
	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	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】朝の豚汁 ジュア	たまご雑炊 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 ジュア	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】トロツともずくのお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 豆腐ハンバーグ &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ブレンドヨーグルト	御飯 ひき肉と玉葱のオムレツトマトハヤシソース &いんげんの炒め物 【UP↑】コンスーブ ジュア
昼	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴース) 酸辣湯スープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 干草焼き 付)オクラ 野菜かき揚げ フルーツ(パイン) 塩ちゃんこスープ	◇たちのムニエルランチ 御飯 たちのムニエル〜タルタルソースかけ 付)ピーマン ベコン&キャベツのソテー デザート(グレーゼゼリー) 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(ぶどうムース) 野菜を食べるスープ	◇チーズつくねセット 御飯 チーズつくね &スナップエンドウソテー ひじきの煮物 コンポート(ミックス缶) お吸い物	◇うなぎ丼定食 うなぎ丼 白菜の和え物 コンポート(黄桃缶) のっぺい汁
夕	御飯 赤魚の煮付け &かぼちゃの煮物 ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚角煮 &青梗菜の煮浸し 大根なます 【UP↑】夜のこくうま鶏スープ	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊のごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ほうれん草の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 ブロッコリーのごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 まぐろの生姜煮 &きんぴらごぼう 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 クリーム煮 コールスローサラダ デザート(オレンジゼリー)
計	1508kcal 62.7g 6g	1584kcal 58.5g 7.4g	1599kcal 62.3g 6.9g	1522kcal 61g 5.8g	1469kcal 56.6g 7.1g	1492kcal 65g 5.5g	1670kcal 61.2g 5.8g
	11月30日(月)						
朝	御飯 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	肌寒くなってきました。 体調管理に十分気を付けて、 元気にお過ごしください！！ 					
昼	◇豚肉の味噌炒め定食 御飯 豚肉の味噌炒め がんもの煮物 フルーツ(バナナ) つみれ汁						
夕	御飯 ぶり大根 わらの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁						
計	1526kcal 66.5g 6.9g						