

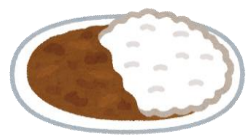
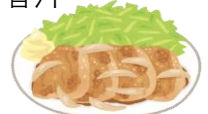
◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付				土曜日 11月1日
朝食				ごはん ま だし巻きたまご ちんげんさい ひた 青梗菜お浸し ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト 
昼食				ごはん ごはん エビフライ &カニクリームコロッケ つけあわせ 付)ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ かん みかん缶 す もの お吸い物
間食				レモンゼリー
夕食				ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいこん 大根と人参の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー				1472kcal
たんぱく質				56.2 g
脂質				38.8 g
食塩相当量				7 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月2日	月曜日 11月3日	火曜日 11月4日	水曜日 11月5日	木曜日 11月6日	金曜日 11月7日	土曜日 11月8日
朝食	ごはん ぎんしょうゆこうげき 銀ひらすの醤油麴焼 かぼちゃにもの 南瓜の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん あかうおみそに 赤魚の味噌煮 さといもにもの 里芋の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁	ごはん ぎんざけしおや 銀鮭の塩焼き やさしいた 野菜炒め ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア 	ホタテとたまごのお粥 てや ぶりの照り焼き なはなに 菜の花の煮びたし ジョア	ごはん ま だし巻きたまご いたもの ブロッコリーの炒め物 あさとんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん やさしい 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	ごはん とりにくしおこうじや 鶏肉の塩麴焼き かぼちゃにもの 南瓜の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 ちゅうかやっこ 中華奴 デザート ワンタンスープ	カレーうどん かいせんしゅうまい 海鮮焼売 かん りんご缶 	ごはん ぎんてや 銀だらの照り焼き だいこん 付)大根おろし とろろ かん パイン缶 しおとんじる 塩豚汁	ごはん デミグラスハンバーグ はくさい 白菜とりんごのサラダ マンゴー かぼちゃのスープ	さつまいもごはん あぶらふにもの 油麴とじゃがいもの煮物 でんがく なす田楽 わなし 和梨ゼリー じる 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 あつあごもくいた 厚揚げの五目炒め とりに 鶏もつ煮 バナナムース いもにしる 芋煮汁
間食	こくどう 黒糖ムース	みかんゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかん 羊羹ムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー
夕食	ごはん とりにくに 鶏肉のクリーム煮 な 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん さいぎょうや さわらの西京焼き そうに ほうれん草の煮びたし たまごサラダ よるとんじる 夜のお味噌汁	ごはん にくづ ピーマンの肉詰め はいにくあ カリフラワー梅肉和え ちんげんさいに 青梗菜の煮びたし よるとんじる 夜のお味噌汁 	ごはん とりに 鶏のさっぱり煮 そうあもの ほうれん草の和え物 よるとんじる 夜のお味噌汁	ごはん あかうおや 赤魚のみりん焼き にもの ひじきの煮物 なっとう 納豆 よるとんじる 夜のお味噌汁	ごはん はっぼうさい 八宝菜 ごまどうふ 胡麻豆腐 よるとんじる 夜のお味噌汁 	ごはん さばしおや 鯖の塩焼き にもの ひじきの煮物 あ オクラのおかか和え よるとんじる 夜のお味噌汁
エネルギー	1529kcal	1516kcal	1372kcal	1605kcal	1523kcal	1770kcal	1542kcal
たんぱく質	58 g	58.9 g	54.5 g	61.5 g	54.2 g	60.7 g	65.9 g
脂質	42.4 g	46.5 g	37.6 g	43.9 g	39.5 g	61.9 g	46.6 g
食塩相当量	6.1 g	7.6 g	6 g	6.6 g	5.8 g	7.3 g	7.2 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月9日	月曜日 11月10日	火曜日 11月11日	水曜日 11月12日	木曜日 11月13日	金曜日 11月14日	土曜日 11月15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 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね 青梗菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	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 	さけ かゆ 鮭とたまごのお粥 あじのみりん焼き ブロッコリーの炒め物 ジョア	ごはん 鯖の塩麴焼 いんげんソテー 五種野菜のお味噌汁 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 野菜ソテー 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト 
昼食	ごはん 松風焼 付)ひじき煮 さつま芋サラダ 黒糖ムース けんちん汁	ごはん 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ 洋梨缶 かぼちゃスープ	ごはん 肉じゃが 春菊の白和え ヨーグルト 野菜を食べるスープ 	なめし 菜飯 豆腐の野菜あんかけ かに焼売 いちごムース つみれ汁	ビーフカレー かぼちゃサラダ デザート 乳酸菌飲料 	ごはん 豚の漬焼き なすのおろし和え パイン缶 わかめスープ	ごはん たらの甘酢あんかけ 肉焼売 デザート 春雨スープ
間食	まっちゃ 抹茶ムース	カスタードプリン	いちごゼリー	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	どうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー
夕食	ごはん 銀ひらすのあおさおろし いんげんの白ごま和え 夜の豚汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ブロッコリーサラダ 夜のお味噌汁 	ごはん ホッケのみりん焼き 南瓜の煮物 納豆 夜の豚汁	ごはん 銀ひらすの醤油麴焼 ひじきの煮物 菜の花の和え物 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 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 付)ほうれん草 たまごサラダ 夜のお味噌汁
エネルギー	1656kcal	1514kcal	1559kcal	1538kcal	1576kcal	1517kcal	1551kcal
たんぱく質	67.1 g	54.7 g	59.3 g	64.2 g	55.4 g	58.4 g	58.2 g
脂質	49.7 g	45.6 g	43.1 g	42.1 g	49.3 g	42.5 g	40.6 g
食塩相当量	6.1 g	6.5 g	6.3 g	7.1 g	6.5 g	6.7 g	7.2 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月16日	月曜日 11月17日	火曜日 11月18日	水曜日 11月19日	木曜日 11月20日	金曜日 11月21日	土曜日 11月22日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし あさ とんじる 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん あかうお みそに 赤魚の味噌煮 いた もの いんげんの炒め物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 かゆ とりにく うめ や 鶏肉の梅しそ焼き な はな に 菜の花の煮びたし ジョア 	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き カリフラワーおかか あさ とんじる 朝の豚汁 バナラヨーグルト	ごはん ぎん につ 銀ひらすの煮付け さといも にもの 里芋の煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん にく たまねぎ ひき肉と玉葱のオムレツ ブロッコリーソテー ポタージュ ジョア 
昼食	すし かい お寿司の会 ずし にぎり寿司 すましじる 清汁 ちやわんむ 茶碗蒸し ミックスフルーツ 	ごはん さば しおや つけおねん 鯖の塩焼き 付)大根おろし にもの がんもの煮物 かん パイン缶 やさい た たまご 野菜を食べる卵スープ	ごはん ぶたにく あまからいた 豚肉の甘辛炒め にんじん た 人参ソースで食べるサラダ マンゴー じる のっぺい汁	ちゃんぽん えびしゅうまい 海老焼売 きなマンジェ 	ごはん とうふ 豆腐のチャンプル とり に 鶏もつ煮 いちごムース ワンタンスープ	てんしんはん 天津飯 しゅうまい 焼売 そう ほうれん草のナムル はるさめ 春雨スープ	ごはん にくだんご あまずいた 肉団子の甘酢炒め はくさい 白菜サラダ かん みかん缶 ジャーマンポテト 
間食	きなマンジェ	みかんゼリー	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	ぶどうゼリー
夕食	ごはん たらのムニエル あ カリフラワー和え ぐ に 具だくさんトマト煮 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 ブロッコリーサラダ やさい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん て や ぶりの照り焼き き ぼ たいごんに 切り干し大根煮 ちゅうかやっこ 中華奴 よる とんじる 夜のお味噌汁	ごはん や あじのみりん焼き にもの ひじきの煮物 たまご豆腐 卵豆腐 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん まーぼー 麻婆なす ちんげんさい あ もの 青梗菜の和え物 よる みそしる 夜のお味噌汁 	ごはん すみびやき こうみ 炭火焼チキン香味ソース かぼちゃ にもの 南瓜の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん ちゅうかむ めばるの中華蒸し だいごん 大根と人参の煮物 しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1372kcal	1479kcal	1564kcal	1510kcal	1490kcal	1558kcal	1504kcal
たんぱく質	65.9 g	57.9 g	64.7 g	65.8 g	59.8 g	62.5 g	52.4 g
脂質	29.4 g	42.2 g	52.3 g	39.4 g	44.1 g	42.7 g	36.8 g
食塩相当量	5.9 g	6.5 g	5.6 g	7.8 g	7.2 g	7.2 g	6.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月23日	月曜日 11月24日	火曜日 11月25日	水曜日 11月26日	木曜日 11月27日	金曜日 11月28日	土曜日 11月29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 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね 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 バナラヨーグルト	さけ かゆ 鮭のお粥 だし巻きたまご いんげんの炒め物 ジョア 	ごはん サバの味噌煮 里芋の煮物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 鶏肉の焦がし醤油 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん 野菜入りスクランブルエッグ 具たくさんトマト煮 コーンスープ ジョア
昼食	ごはん あじフライ 付)キャベツ 春菊のピーナッツ和え 梨ゼリー けんちん汁	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 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 ツナとキャベツのソテー いちごゼリー 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 人参サラダ バナナムース 	ごはん 鮭の和風きのこソース 揚げなすサラダ デザート 野菜を食べるスープ	ごはん 浜松餃子 海老とブロッコリーの中華炒め りんご缶 わかめスープ
間食	ようかん 羊羹ムース	レモンゼリー	きゅうにゅう ヨーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン	いちごゼリー	まっちゃん 抹茶ムース
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 ブロッコリーサラダ 南瓜の煮物 夜のお味噌汁	ごはん 豚の角煮 青梗菜の煮びたし 大根なます 夜のお味噌汁 	ごはん 鶏肉の葱塩炒め オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん 銀ひらすの醤油麴焼 ほうれん草の煮びたし 納豆 夜の豚汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 ブロッコリーのごま和え 夜のお味噌汁	ごはん ホッケのみりん焼き ひじきの煮物 とろろ 夜のお味噌汁
エネルギー	1505kcal	1477kcal	1585kcal	1596kcal	1574kcal	1595kcal	1626kcal
たんぱく質	54.2 g	59.4 g	61.2 g	69.8 g	61.3 g	59.5 g	59.6 g
脂質	42.7 g	37.5 g	50.8 g	44.7 g	47.7 g	51.6 g	44.6 g
食塩相当量	6.4 g	6.2 g	6.5 g	7 g	6.1 g	6.8 g	6 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 11月30日
朝食	ごはん さいきょうや さわらの西京焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト 
昼食	たまご うな玉丼 はくさい かお あ 白菜の香り和え デザート す もの お吸い物
間食	ぶどうゼリー
夕食	ごはん とりにく に 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ゼリー
エネルギー	1514kcal
たんぱく質	59.9 g
脂質	43.3 g
食塩相当量	5.9 g

