



# 今週の献立



	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 切昆布と鶏小間の煮物 ふりかけ <b>297kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ <b>362kcal 2.5g</b>	食パン ミネストローネ スクランブルベジタブル <b>426kcal 2.2g</b>	ごはん 味噌汁 竹輪と刻み昆布の煮物 ふりかけ <b>316kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐とエビ団子の煮物 ふりかけ <b>415kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 山菜とかまぼこの炒め煮 ふりかけ <b>370kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のなめこあん ふりかけ <b>349kcal 2.4g</b>
おやつ	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>	レモネード <b>27kcal 0.0g</b>	ココア <b>65kcal 0.1g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん すまし汁 白身魚ののっけ焼き 小松菜のじゃこ炒め みかん缶 <b>530kcal 2.9g</b>	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜のキムチ和え りんご缶 <b>629kcal 3.6g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のマヨ焼き キャベツのツナ和え みかん缶 <b>445kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 蒸し鶏 ブロッコリーのしらすサラダ たくあん <b>501kcal 3.5g</b>	ごはん トマトスープ ロールキャベツ ズッキーニのベーコンソテー 赤かつば漬け <b>411kcal 3.8g</b>	舞茸ごはん すまし汁 タラのもみじ焼き 小松菜のからし和え 南瓜と鶏肉の揚げ浸し 杏仁豆腐/しば漬け <b>808kcal 4.6g</b>	ごはん すまし汁 サワラの蒲焼き マカロニサラダ キウイフルーツ <b>559kcal 3.0g</b>
おやつ	スイートポテト <b>113kcal 0.0g</b>	セレクト	水ようかん <b>55kcal 0.0g</b>	エクレア <b>64kcal 0.1g</b>	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>	ぼたぼた焼き <b>53kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川煮 切干大根と絹さやの和え物 しその実漬け <b>424kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き ナスのみそ炒め 青かつば漬け <b>423kcal 3.5g</b>	ごはん 味噌汁 肉団子の甘辛煮 かぶと油揚げの煮物 金時煮豆 <b>573kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 太刀魚の梅肉焼き 卵の花 パイン缶 <b>629kcal 3.3g</b>	ごはん 味噌汁 アジのしょうが焼き ゆずなます ぶどう缶 <b>514kcal 2.3g</b>	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ 白菜の煮浸し うずら豆 <b>470kcal 2.4g</b>	ごはん コンソメスープ 豚肉と蓮根のソテー カリフラワーと桜えびのサラダ 昆布の佃煮 <b>516kcal 3.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1503kcal 8.7g</b>	<b>1573kcal 9.6g</b>	<b>1558kcal 8.3g</b>	<b>1537kcal 9.7g</b>	<b>1501kcal 8.8g</b>	<b>1755kcal 9.7g</b>	<b>1551kcal 9.2g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ 菜の花のコンビーフソテー ふりかけ <b>322kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ <b>359kcal 1.7g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ <b>370kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ナスと鶏小間の炒め物 ふりかけ <b>362kcal 1.8g</b>	ごはん すまし汁 白菜と竹輪の煮付 ふりかけ <b>307kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ふりかけ <b>414kcal 1.8g</b>	ごはん すまし汁 五目炒り卵 ふりかけ <b>343kcal 1.6g</b>
おやつ	抹茶オレ <b>130kcal 0.2g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳 <b>51kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	フルーツミックスジュース <b>73kcal 0.0g</b>	レモンティー <b>9kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 アスパラのおかか炒め 漬物 <b>497kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 豚バラと大根の煮物 きのこ和え つぼ漬け <b>511kcal 2.6g</b>	ポークカレー コンソメスープ カリフラワーのシーザーサラダ 黄桃缶 福神漬け <b>559kcal 3.3g</b>	かおりごはん すまし汁 赤魚の香味たれ じゃが芋のたらこ和え りんご缶 <b>514kcal 3.7g</b>	ごはん コンソメスープ タラのムニエル えんどう豆の卵サラダ 桜漬け <b>521kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ひじきのハムサラダ きゅうりの浅漬け <b>580kcal 3.5g</b>	ごはん ●どろめ汁(高知県郷土料理) 豚肉のしょうが焼き そら豆のごま和え 漬物 <b>539kcal 3.6g</b>
おやつ	紅茶ババロア <b>179kcal 0.1g</b>	レモンケーキ <b>139kcal 0.1g</b>	抹茶まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	スイートポテト <b>113kcal 0.0g</b>	かつぱえびせん <b>59kcal 0.3g</b>	セレクト	レーズン蒸しパン <b>152kcal 0.3g</b>
夕食	ごはん すまし汁 サバのみそ焼き 竹輪とセロリの香味和え 洋梨缶 <b>511kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 鶏ささみ入りもみきゅうり みかん缶 <b>464kcal 2.7g</b>	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ズッキーニのツナサラダ つぼ漬け <b>498kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 春菊のごま和え 白菜漬け <b>475kcal 2.9g</b>	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 枝豆ともやしのサラダ パイン缶 <b>572kcal 2.5g</b>	ごはん すまし汁 さんまの甘辛煮 蓮根の炒め煮 洋梨缶 <b>522kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 太刀魚の照焼き 切干大根の炒め煮 三色煮豆 <b>530kcal 3.2g</b>
1日栄養 価合計	<b>1639kcal 8.2g</b>	<b>1515kcal 7.2g</b>	<b>1600kcal 8.0g</b>	<b>1515kcal 8.5g</b>	<b>1533kcal 8.7g</b>	<b>1658kcal 8.4g</b>	<b>1573kcal 8.7g</b>

\* 多少の変更もあります。\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	ごはん コンソメスープ えんどう豆のソーセージソテー ふりかけ <b>410kcal 1.9g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉とさつま芋の炊合せ ふりかけ <b>340kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 ふきとエビ団子の炒め煮 ふりかけ <b>345kcal 1.9g</b>	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ふりかけ <b>410kcal 1.9g</b>	ごはん すまし汁 ナスと豚小間のみそ炒め ふりかけ <b>389kcal 1.9g</b>	ごはん コンソメスープ ズッキーニとウインナーの煮込み ふりかけ <b>415kcal 1.9g</b>	ごはん 味噌汁 たまごと野菜の中華炒め ふりかけ <b>416kcal 2.5g</b>
おやつ	牛乳 <b>139kcal 0.2g</b>	野菜ジュース <b>23kcal 0.3g</b>	コーヒー牛乳 <b>58kcal 0.1g</b>	ココア <b>65kcal 0.1g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み もやしと桜えびの和え物 ぶどう缶 <b>449kcal 1.8g</b>	ごはん みそ汁 肉団子の中華煮 セロリのピリ辛和え しば漬け <b>511kcal 3.1g</b>	ゆかりごはん すまし汁 赤魚の煮付け 大根のたまごソテー バナナ <b>495kcal 3.0g</b>	きのこそば 海老シュウマイ 里芋と車麩の煮物 フルーツカクテル <b>589kcal 4.7g</b>	ごはん すまし汁 かぼちゃコロッケ ピーマンのじゃこ炒め つぼ漬け <b>506kcal 3.3g</b>	ごはん すまし汁 サバの幽庵焼き カリフラワーのやわらか煮 漬物 <b>419kcal 3.1g</b>	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきのツナサラダ りんご缶 <b>478kcal 2.7g</b>
おやつ	プリン <b>73kcal 0.1g</b>	酒まんじゅう <b>104kcal 0.1g</b>	雪の宿 <b>70kcal 0.2g</b>	りんごケーキ <b>115kcal 0.1g</b>	たい焼き <b>78kcal 0.0g</b>	水ようかん <b>63kcal 0.0g</b>	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの山椒焼き かぼちゃの煮物 たくあん <b>462kcal 3.9g</b>	ごはん すまし汁 タラのバター焼き ナスのごまドレサラダ 杏仁豆腐 <b>530kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ キャベツのコンビーフサラダ 赤かつぱ漬け <b>563kcal 3.7g</b>	ごはん 中華スープ ワンタンの中華鍋風 ブロッコリーのオイスターソース炒め 桜漬け <b>424kcal 2.9g</b>	ごはん 味噌汁 カレイのみぞれ煮 にんにくの芽のペーコンソテー 白桃缶 <b>521kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のみそダレ 春雨とかにかまの酢の物 ぶどう缶 <b>665kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん 胡瓜とコーンのサラダ たくあん <b>453kcal 2.9g</b>
1日栄養 価合計	<b>1533kcal 7.9g</b>	<b>1508kcal 8.1g</b>	<b>1531kcal 8.9g</b>	<b>1603kcal 9.7g</b>	<b>1551kcal 7.7g</b>	<b>1616kcal 8.4g</b>	<b>1528kcal 8.1g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 切干大根と生揚げの煮物 ふりかけ <b>411kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ <b>364kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 大根の豚そぼろあん ふりかけ <b>393kcal 1.6g</b>	ごはん 味噌汁 ナスとかまぼこの炒め物 ふりかけ <b>338kcal 2.2g</b>	ごはん コンソメスープ 青梗菜のハムソテー ふりかけ <b>403kcal 1.9g</b>	ごはん すまし汁 ぜんまいと豚小間の煮物 ふりかけ <b>310kcal 1.5g</b>	ごはん 味噌汁 筑前煮 ふりかけ <b>369kcal 1.9g</b>
おやつ	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	ぶどうジュース <b>74kcal 0.0g</b>	カルピス <b>35kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>84kcal 0.0g</b>	ミルクティー <b>42kcal 0.1g</b>	レモネード <b>27kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳 <b>51kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン れんこんサラダ きゅうりの浅漬け <b>538kcal 2.9g</b>	さつま芋ごはん すまし汁 アジの南蛮漬け いんげんのピーナツ和え フルーツカクテル <b>464kcal 3.2g</b>	ごはん 中華スープ えび団子の中華炒め レタスの海藻サラダ パイン缶 <b>550kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 サバの梅焼き 厚揚げのおかか炒め 白桃缶 <b>552kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き じゃが芋とさつま揚げの煮物 洋梨缶 <b>510kcal 2.8g</b>	ビーフカレー コンソメスープ お豆サラダ みかん缶 福神漬け <b>604kcal 4.0g</b>	ごはん 中華スープ かに玉 セロリの中華和え ぶどう缶 <b>584kcal 4.1g</b>
おやつ	ココアワッフル <b>71kcal 0.1g</b>	黒糖ケーキ <b>70kcal 0.0g</b>	セレクト	かつばえびせん <b>59kcal 0.3g</b>	コーヒーゼリー <b>99kcal 0.0g</b>	小倉あんパイ <b>117kcal 0.1g</b>	ピーチフルーチェ <b>184kcal 0.0g</b>
夕食	ごはん コンソメスープ シーフードクリームシチュー オクラと竹輪のサラダ 白花煮豆 <b>482kcal 3.8g</b>	ごはん 味噌汁 肉じゃが ごぼうサラダ 青かつば漬け <b>541kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 親子煮 えんどう豆の塩昆布和え ザーサイ <b>443kcal 4.3g</b>	ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 コンビーフ入りパスタサラダ 漬物 <b>595kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 タラの香り付け焼き もやしのごま酢和え しば漬け <b>417kcal 3.1g</b>	ごはん 味噌汁 サケのマスタード焼き 白菜のベーコンソテー つぼ漬け <b>525kcal 2.5g</b>	ごはん 味噌汁 豚肉のやわらか煮 カリフラワーのキムチ和え しその実漬け <b>413kcal 2.6g</b>
1日栄養 価合計	<b>1589kcal 8.7g</b>	<b>1513kcal 8.4g</b>	<b>1501kcal 9.1g</b>	<b>1628kcal 8.2g</b>	<b>1471kcal 7.9g</b>	<b>1574kcal 8.1g</b>	<b>1601kcal 8.7g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。



# 今週の献立



	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝食	ごはん 味噌汁 アスパラの卵ソテー ふりかけ <b>454kcal 1.6g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんとレタスのやわらか煮 ふりかけ <b>302kcal 1.8g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐のかにかまあん ふりかけ <b>381kcal 1.6g</b>	ごはん コンソメスープ ウインナーのクリーム煮 ふりかけ <b>412kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ <b>355kcal 2.4g</b>		
おやつ	ピーチティー <b>38kcal 0.0g</b>	マミー <b>69kcal 0.0g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	フルーツミックスジュース <b>73kcal 0.0g</b>	りんごジュース <b>59kcal 0.0g</b>		
昼食	ごはん すまし汁 松風焼き かぼちゃの白ごま和え りんご缶 <b>554kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 タラの漬け焼き そら豆とコンビーフのマヨ和え 海苔の佃煮 <b>500kcal 3.0g</b>	ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ れんこん金平 あみの佃煮 <b>552kcal 3.9g</b>	ごはん 味噌汁 牛皿 春菊と桜えびの和え物 ぶどう缶 <b>519kcal 2.9g</b>	ワカメごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 ぜんまいの三色ナムル 杏仁豆腐 <b>624kcal 2.5g</b>		
おやつ	鈴カステラ <b>77kcal 0.0g</b>	サラダせんべい <b>68kcal 0.0g</b>	チーズケーキ <b>50kcal 0.2g</b>	セレクト	バームクーヘン <b>105kcal 0.0g</b>		
夕食	ごはん 中華スープ 赤魚の中華あん 春雨の炒め物 三色煮豆 <b>462kcal 3.5g</b>	ごはん すまし汁 豚肉のねぎ塩炒め 里芋田楽 黄桃缶 <b>630kcal 4.6g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の照り焼き 切昆布とちくわぶの煮物 白花煮豆 <b>508kcal 3.3g</b>	ごはん コンソメスープ サバのカレームニエル きゅうりのなめ茸和え 桜漬け <b>511kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き なめこおろし 昆布の佃煮 <b>434kcal 3.1g</b>		
1日栄養 価合計	<b>1585kcal 7.7g</b>	<b>1569kcal 9.4g</b>	<b>1545kcal 9.0g</b>	<b>1606kcal 9.0g</b>	<b>1577kcal 8.0g</b>		

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。