



# 今週の献立



	10月28日(日)	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐とかぼちゃの煮物 ふりかけ <b>335kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 鶏小間と切り昆布の炒り煮 ふりかけ <b>344kcal 2.4g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんの野菜あん ふりかけ <b>361kcal 2.4g</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 さつま揚げと高野豆腐の煮物 ふりかけ <b>308kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ぜんまいとかまぼこの炒め煮 ふりかけ <b>347kcal 2.6g</b>	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のなめこあん ふりかけ <b>338kcal 2.2g</b>
おやつ	キャラメルミルク <b>87kcal 0.1g</b>	ココア <b>65kcal 0.1g</b>	イチゴオレ <b>54kcal 0.0g</b>	オレンジジュース <b>57kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳 <b>58kcal 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 味噌汁 タラのバター醤油焼き そら豆のゴママヨ和え たくあん <b>542kcal 3.9g</b>	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>585kcal 2.9g</b>	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ たけのこナムル りんご缶 <b>637kcal 4.0g</b>	ごはん すまし汁 白身魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのコーンサラダ ねり梅 <b>445kcal 2.8g</b>	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ズッキーニのペーコンソテー 赤かつば漬け <b>519kcal 4.7g</b>	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそあん マカロニサラダ おかか昆布 <b>632kcal 3.7g</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 かぼちゃと鶏肉の揚げ浸し フルーチェ杏仁/しば漬け <b>563kcal 3.9g</b>
おやつ	エクレア <b>64kcal 0.1g</b>	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>	人形焼 <b>107kcal 0.0g</b>	ぽたぽた焼き <b>61kcal 0.3g</b>	どら焼き <b>72kcal 0.1g</b>
夕食	ごはん すまし汁 豚肉の焼肉風 ちくわ入りひじきサラダ 桜漬け <b>475kcal 3.7g</b>	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とし 切干大根の和え物 青かつば漬け <b>420kcal 3.2g</b>	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き ナスのみそ炒め しその実漬け <b>424kcal 3.7g</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 味噌汁 アジのしょうが焼き 大根のツヤ煮 ぶどう缶 <b>554kcal 2.7g</b>	ごはん すまし汁 サワラの甘辛焼き たけのこの金平 昆布の佃煮 <b>572kcal 2.3g</b>	ごはん コンソメスープ 豚肉のガーリック炒め カリフラワーの桜えびサラダ 青かつば漬け <b>470kcal 2.9g</b>
1日栄養 価合計	<b>1503kcal 9.8g</b>	<b>1527kcal 8.6g</b>	<b>1581kcal 10.1g</b>	<b>1556kcal 7.7g</b>	<b>1546kcal 9.8g</b>	<b>1647kcal 8.9g</b>	<b>1517kcal 9.1g</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4日(日)	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)	11月10日(土)
朝食	白菜と鶏ひき肉の雑炊 たくあん ヨーグルト  275kcal 1.1g	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ  391kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 あおさしんじょうのかにかまあん ふりかけ  432kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ナスの豚小間炒り ふりかけ  417kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 白菜と竹輪の煮付け ふりかけ  330kcal 2.4g	食パン ミルクスープ ウインナーソーテー  498kcal 3.5g	ごはん すまし汁 五目卵 ふりかけ  429kcal 2.2g
おやつ	抹茶ミルク  127kcal 0.2g	ミルクティー  42kcal 0.1g	マミー  66kcal 0.0g	コーヒー牛乳  58kcal 0.1g	ぶどうジュース  74kcal 0.0g	りんごジュース  58kcal 0.0g	レモンティー  9kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の香味たれ アスパラのおかか炒め 漬物  462kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ ホツケのムニエル えんどう豆の卵サラダ つば漬け  534kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と大根の煮物 きのご和え 桜漬け  432kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢煮込み そら豆の塩昆布和え 白菜漬け  535kcal 2.4g	シーフードカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 夏みかん缶 福神漬け  610kcal 4.3g	香りごはん すまし汁 さんまの甘辛煮 じゃが芋のたらこ和え 洋梨缶  630kcal 3.8g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き 春菊のごま和え ゆずみそ  500kcal 2.9g
おやつ	酒まんじゅう  104kcal 0.0g	かっぱえびせん  59kcal 0.3g	コーヒーゼリー  79kcal 0.0g	エクレア  93kcal 0.1g	ミルクケーキ  58kcal 0.0g	セレクト	レーズン蒸しパン  153kcal 0.4g
夕食	ごはん すまし汁 サバのみそ焼き セロリと竹輪の香味和え 洋梨缶  607kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ ひじきのハムサラダ 白桃缶  531kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ ズッキーニのツナサラダ パイン缶  538kcal 2.1g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏ささみ入りもみうり 黄桃缶  461kcal 2.8g	ごはん 中華たまごスープ チンジャオロース風 枝豆ともやしのサラダ ねり梅  791kcal 3.1g	ごはん すまし汁 ゆで豚のみそダレ 蓮根とこんにゃくの炒め物 漬物  586kcal 2.4g	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  597kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1580kcal 6.5g	1557kcal 8.9g	1547kcal 6.7g	1564kcal 7.3g	1863kcal 9.8g	1841kcal 9.8g	1688kcal 9.3g

\* 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11日(日)	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)
朝食	鮭雑炊 つぼ漬け バナナ  256kcal 2.4g	ごはん すまし汁 筑前煮 ふりかけ  387kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 えびしんじょうの煮物 ふりかけ  342kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ふりかけ  357kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 ナスのしょうが炒め ふりかけ  407kcal 2.0g	食パン コンソメスープ 大豆のトマト煮  380kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 ベジタブルエッグソテー ふりかけ  434kcal 3.0g
おやつ	牛乳  136kcal 0.2g	野菜ジュース  23kcal 0.3g	コーヒー牛乳  58kcal 0.1g	ココア  138kcal 0.0g	オレンジジュース  58kcal 0.0g	イチゴオレ  54kcal 0.0g	りんごジュース  58kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 もやしの桜えび和え ぶどう缶  574kcal 2.4g	ゆかりごはん 味噌汁 肉団子の中華煮 セロリのピリ辛和え しば漬け  547kcal 4.2g	ごはん すまし汁 赤魚の煮付け ニラ玉ソテー きゅうりの浅漬け  449kcal 3.6g	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  567kcal 3.7g	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 りんご缶  497kcal 2.8g	ごはん すまし汁 ●飛鳥鍋(奈良県郷土料理) カリフラワーのチーズサラダ 赤かっぱ漬け  472kcal 3.6g	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきのツナサラダ ぶどう缶  638kcal 2.9g
おやつ	レモンケーキ  116kcal 0.1g	紅茶ババロア  168kcal 0.1g	雪の宿  70kcal 0.2g	りんごケーキ  115kcal 0.1g	クリームブッセ  122kcal 0.0g	水ようかん  97kcal 0.0	セレクト
夕食	ごはん 味噌汁 サワラの山椒焼き かぼちゃの甘煮 青かっぱ漬け  442kcal 3.6g	ごはん すまし汁 タラのバター焼き ナスのゴマドレサラダ 杏仁豆腐  427kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ コンビーフ入りキャベツサラダ 白桃缶  592kcal 3.0g	ごはん すまし汁 親子煮 えんどう豆の塩昆布和え 桜漬け  524kcal 3.1g	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 漬物  474kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サワラの甘辛焼き 春雨の酢の物 夏みかん缶  568kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん きゅうりのコーンサラダ たくあん  436kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1524kcal 8.7g	1552kcal 9.9g	1511kcal 9.4g	1701kcal 9.4g	1558kcal 8.0g	1571kcal 9.8g	1660kcal 8.2g

\* 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18日(日)	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)
朝食	かにかま卵雑炊 しば漬け ヨーグルト  267kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ  357kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 ふりかけ  406kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 かまぼことナスの炒り煮 ふりかけ  416kcal 2.4g	食パン コンソメスープ ホワイトソースオムレツ  495kcal 3.4g	ごはん すまし汁 ぜんまいと豚小間の煮物 ふりかけ  335kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 筑前煮 ふりかけ  366kcal 2.8g
おやつ	キャラメルミルク  85kcal 0.1g	ぶどうジュース  74kcal 0.0g	カルピス  35kcal 0.0g	オレンジジュース  57kcal 0.0g	ミルクティー  42kcal 0.1g	レモネード  27kcal 0.0g	コーヒー牛乳  58kcal 0.1g
昼食	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 蓮根の甘酢サラダ つぼ漬け  540kcal 2.9g	ごはん すまし汁 アジの南蛮漬け風 いんげんのピーナツ和え バナナ  580kcal 4.0g	ビーフカレー コンソメスープ ビーンズサラダ みかん缶 福神漬け  621kcal 4.3g	さつまいもごはん 味噌汁 サバの梅焼き 厚揚げのおかか炒め 白桃缶  643kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 タラの香り漬け焼き もやしのごま酢和え 洋梨缶  483kcal 2.3g	ごはん 中華スープ えび団子の中華炒め 豆腐サラダ パイン缶  643kcal 3.7g	ごはん 中華スープ 麻婆ナス セロリの梅ドレサラダ フルーツカクテル  543kcal 2.4g
おやつ	ココアワッフル  83kcal 0.1g	チーズケーキ  58kcal 0.1g	黒糖ケーキ  70kcal 0.0g	抹茶まんじゅう  104kcal 0.0g	セレクト	小倉あんパイ  117kcal 0.1g	かつぱえびせん  59kcal 0.3g
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 竹輸入りオクラサラダ 白花煮豆  613kcal 3.7g	ごはん 中華スープ ワンタンの中華鍋 ブロッコリーのオイスターソースソテー 青かつぱ漬け  439kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鮭のマスタード焼き 白菜のベーコンソテー ザーサイ  490kcal 2.5g	ごはん すまし汁 肉団子の甘辛煮 パスタサラダ 漬物  629kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ふきとさつま揚げの煮物 しば漬け  567kcal 3.9g	ごはん 味噌汁 肉じゃが ごぼうサラダ つぼ漬け  594kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 千草焼き カリフラワーのキムチ和え しその実漬け  518kcal 3.5g
1日栄養 価合計	1588kcal 9.0g	1508kcal 9.5g	1622kcal 9.1g	1798kcal 8.7g	1664kcal 9.9g	1716kcal 9.2g	1544kcal 9.1g

\* 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25日(日)	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
朝食	たまご雑炊 赤かっぱ漬け ヨーグルト  266kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 はんぺんのやわらか煮 ふりかけ  318kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 高野豆腐のかにかまあん ふりかけ  430kcal 2.4g	食パン コンソメスープ ウインナーのクリーム煮  466kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ  354kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ふきと焼き豆腐の煮物 ふりかけ  317kcal 1.8g	
おやつ	ピーチティー  41kcal 0.0g	マミー  66kcal 0.0g	イチゴオレ  54kcal 0.0g	レモンティー  9kcal 0.0g	りんごジュース  58kcal 0.0g	ココア  138kcal 0.3g	
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  664kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ そら豆のコンビーフ和え のり佃煮  616kcal 3.2g	ごはん コンソメスープ きのこソースハンバーグ れんこんサラダ キウイフルーツ  554kcal 2.9g	ごはん コンソメスープ ホッケのカレームニエル ごぼうサラダ 桜漬け  491kcal 2.7g	ひじきごはん すまし汁 鶏肉の五目あん じゃが芋のバター醤油煮 杏仁豆腐  628kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 豚肉とナスの炒め物 三色ナムル たくあん  528kcal 2.9g	
おやつ	鈴カステラ  94kcal 0.1g	チョコバウム  95kcal 0.1g	セレクト	スイートポテト  123kcal 0.0g	シュークリーム  83kcal 0.2g	あんドーナツ  95kcal 0.1g	
夕食	ごはん 中華スープ 赤魚の中華あん 春雨となるとの炒め物 金時煮豆  484kcal 4.4g	ごはん すまし汁 タラの漬け焼き ふろふき大根 黄桃缶  441kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 サケの照焼き 切昆布とちくわぶの煮物 白菜漬け  493kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 牛皿 春菊と桜えびの炒め物 ぶどう缶  526kcal 3.2g	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  437kcal 2.9g	ごはん すまし汁 アジの蒲焼き きゅうりのザーサイ和え 白桃缶  511kcal 3.0g	
1日栄養 価合計	1549kcal 8.7g	1536kcal 8.5g	1622kcal 8.8g	1615kcal 9.6g	1560kcal 8.7g	1589kcal 8.1g	

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。