



# 今週の献立



	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
朝食	ハムと野菜のチーズリゾット ジャーマンポテト ヨーグルト  <b>435kcal 2.1g</b>	ごはん みそ汁 切り昆布の炒り煮 ふりかけ  <b>407kcal 2.8g</b>	ごはん みそ汁 がんもと野菜の煮物 ふりかけ  <b>392kcal 1.7g</b>	食パン コンソメスープ 野菜入りスクランブルエッグ  <b>421kcal 3.5g</b>	ごはん みそ汁 さつま揚げと白菜の煮浸し ふりかけ  <b>299kcal 2.7g</b>	ごはん みそ汁 ひき肉とチンゲン菜の炒め煮 ふりかけ  <b>370kcal 2.1g</b>	ごはん みそ汁 コンビーフと野菜のソテー ふりかけ  <b>372kcal 2.9g</b>
おやつ	ココア  <b>106kcal 0.3g</b>	マミー  <b>74kcal 0.0g</b>	いちごオレ  <b>60kcal 0.0g</b>	オレンジジュース  <b>65kcal 0.0g</b>	コーヒー牛乳  <b>71kcal 0.0g</b>	カルピス  <b>39kcal 0.0g</b>	ぶどうジュース  <b>71kcal 0.0g</b>
昼食	ごはん みそ汁 たらのバター醤油焼き そら豆のにんにく炒め マンゴー缶  <b>441kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の和風ムニエル 切干大根柚子こしょう和え みかん缶  <b>509kcal 2.8g</b>	チャーハン 中華スープ 焼きぎょうざ かぶのサラダ りんご缶  <b>572kcal 4.3g</b>	ごはん みそ汁 ハンバーグおろしソース スキーコートハムの和え物 白菜漬け  <b>546kcal 3.4g</b>	ごはん みそ汁 アジの生姜焼き 大根のつや煮 ぶどう缶  <b>531kcal 2.6g</b>	舞茸ごはん すまし汁 たらのもみじ焼き 花しんじょと野菜煮 あんかけ卵豆腐 しば漬  <b>498kcal 4.5g</b>	ごはん コンソメスープ 豚肉のにんにく炒め オクラとツナのサラダ マンゴー缶  <b>542kcal 3.3g</b>
おやつ	エクレア  <b>93kcal 0.1g</b>	セレクト 	あんどーナッツ  <b>95kcal 0.1g</b>	雪の宿  <b>65kcal 0.2g</b>	かぼちゃプリン  <b>103kcal 0.0g</b>	スイスパウム  <b>68kcal 0.0g</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 ひじきサラダ 桜漬け  <b>481kcal 3.2g</b>	ごはん みそ汁 牛肉の柳川風 小松菜のソテー 青かっぱ漬け  <b>528kcal 3.0g</b>	ごはん すまし汁 赤魚の南部焼き なすのみそ炒め ザーサイ  <b>454kcal 2.6g</b>	ごはん すまし汁 白身魚の漬け焼き ブロccoliのサラダ 黄桃缶  <b>449kcal 2.6g</b>	ごはん みそ汁 肉団子の甘辛煮 かぶの煮物 金時煮豆  <b>503kcal 2.8g</b>	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ煮 ひじきサラダ フルーツカクテル  <b>527kcal 2.8g</b>	ごはん すまし汁 さわらの塩こうじ焼き 春菊の煮浸し 青かっぱ漬け  <b>450kcal 2.9g</b>
1日栄養価合計	<b>1556kcal 8.7g</b>	<b>1588kcal 8.6g</b>	<b>1573kcal 8.7g</b>	<b>1546kcal 9.7g</b>	<b>1507kcal 8.1g</b>	<b>1502kcal 9.4g</b>	<b>1507kcal 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



☆【3F:11/5(火)、2F:11/6(水)】昼食時にお寿司イベントを予定しています。

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	ベーコンと水菜の雑炊 厚揚げの煮物 バナナ 315kcal 2.0g	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 379kcal 1.8g	食パン ミルクスープ じゃがいもとツナ炒め 420kcal 3.5g	ごはん みそ汁 豚肉となすの炒め物 ふりかけ 413kcal 1.9g	ごはん みそ汁 白菜とちくわの煮物 ふりかけ 333kcal 2.2g	ごはん みそ汁 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ 359kcal 2.3g	ごはん みそ汁 五目卵 ふりかけ 407kcal 2.2g
おやつ	抹茶ミルク 127kcal 0.2g	ミルクティー 47kcal 0.2g	りんごジュース 65kcal 0.0g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 蒸し鶏の香味たれ 白菜のおかか炒め 漬物 458kcal 2.4g	栗ごはん みそ汁 擬製豆腐 きのこの和え物 白桃缶 544kcal 2.9g	ごはん みそ汁 ほっけのバタームニエル えんどうのミモザサラダ キウイフルーツ 496kcal 2.5g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 白菜漬け 411kcal 2.7g	チキンカレー コンソメスープ カリフラワーのサラダ 洋梨缶 福神漬け 640kcal 3.8g	ごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め さつまいもとりんご煮 漬物 525kcal 2.0g	ごはん みそ汁 あじの照り焼き 切干大根の炒め煮 三色豆 468kcal 2.9g
おやつ	酒まんじゅう 109kcal 0.0g	紅茶ケーキ 69kcal 0.0g	セレクト	抹茶まんじゅう 110kcal 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
夕食	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きゅうりとちくわの生姜和え 洋梨缶 503kcal 2.6g	ごはん すまし汁 白身魚の甘辛焼き さつまいもの金平 つぼ漬け 509kcal 3.1g	ごはん みそ汁 牛肉のオイスター炒め ズッキーニのサラダ 青しその実漬け 535kcal 2.6g	ごはん みそ汁 かに玉 春菊のごま和え 黄桃缶 515kcal 2.9g	ごはん すまし汁 さわらの山椒焼き 枝豆サラダ ねり梅 480kcal 3.6g	ごはん みそ汁 さんまの塩焼き タラモサラダ みかん缶 588kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢煮込み 青菜の塩昆布和え たいみそ 477kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1512kcal 7.2g	1548kcal 8.0g	1574kcal 8.6g	1520kcal 7.5g	1542kcal 9.9g	1625kcal 7.4g	1510kcal 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10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	ザーサイ入り中華粥 ちくわと野菜の煮物 ヨーグルト  312kcal 2.5g	ごはん みそ汁 卵と野菜の中華炒め ふりかけ  412kcal 2.0g	ごはん みそ汁 さつま揚げとふきの煮物 ふりかけ  353kcal 2.5g	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のソテー ふりかけ  433kcal 2.8g	ごはん みそ汁 炒りごぼう ふりかけ  400kcal 2.0g	ごはん みそ汁 厚揚げと野菜の炒め煮 ふりかけ  387kcal 2.2g	食パン コンソメスープ 大豆のトマト煮  374kcal 3.4g
おやつ	牛乳  136kcal 0.2g	ぶどうジュース  71kcal 0.0g	野菜ジュース  26kcal 0.3g	カルピス  39kcal 0.0g	コーヒー牛乳  71kcal 0.0g	いちごオレ  64kcal 0.0g	ミルクティー  47kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 焼き豆腐のみそチーズ焼き もやしの和え物 ぶどう缶  485kcal 2.9g	ごはん すまし汁 いわしの梅肉フライ かぶとえびの和え物 しば漬け  475kcal 3.8g	かおりごはん みそ汁 肉団子の中華煮 キャベツのサラダ 白桃缶  606kcal 3.2g	●かぼちゃのほうとう (山梨県郷土料理) なすとインゲンの煮物 かぶの甘酢和え フルーツカクテル  522kcal 3.8g	ごはん すまし汁 たららのバター醤油焼き レタスのじゃこサラダ りんご缶  419kcal 3.1g	ごはん みそ汁 サバの幽庵焼き ほうれん草のカニ和え 黄桃缶  526kcal 2.8g	ごはん 利休汁 牛肉のしぐれ煮 ひじきとツナのサラダ ぶどう缶  654kcal 2.6g
おやつ	レモンケーキ  116kcal 0.1g	サラダせんべい  70kcal 0.3g	ワッフル  81kcal 0.1g	りんごケーキ  115kcal 0.1g	セレクト  94kcal 0.1g	鈴カステラ  94kcal 0.1g	たいやき  94kcal 0.0g
夕食	ごはん みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの煮物 青かつば漬  458kcal 3.2g	ごはん ワンタンスープ 魚介と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 杏仁豆腐  560kcal 3.6g	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け ニラ玉炒め きゅうりの浅漬け  476kcal 3.2g	ごはん すまし汁 かれいのみぞれ煮 エンドウの炒め物 桜漬け  415kcal 2.8g	ごはん みそ汁 親子煮 にんにくの芽の炒め物 漬物  501kcal 3.4g	ごはん すまし汁 白菜と豚肉の鍋仕立て カリフラワーのチーズサラダ 赤かつば漬  439kcal 2.7g	ごはん みそ汁 蒸し魚の野菜あん きゅうりとコーンのサラダ たくあん  408kcal 2.6g
1日栄養 価合計	1507kcal 8.9g	1588kcal 9.7g	1542kcal 9.3g	1524kcal 9.5g	1513kcal 8.5g	1510kcal 7.8g	1577kcal 8.8g

\* 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17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	ツナと野菜の雑炊 ジャーマンポテト バナナ  369kcal 2.0g	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ふりかけ  352kcal 2.3g	ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 ふりかけ  393kcal 2.6g	ごはん みそ汁 野菜とコンビーフの炒め物 ふりかけ  350kcal 2.6g	ごはん みそ汁 ぜんまいの煮物 ふりかけ  373kcal 2.1g	食パン コンソメスープ 野菜入りスクランブルエッグ  344kcal 2.9g	ごはん みそ汁 筑前煮 ふりかけ  323kcal 2.2g
おやつ	ピーチティー  41kcal 0.0g	りんごジュース  65kcal 0.0g	マミー  74kcal 0.0g	レモネード  30kcal 0.0g	オレンジジュース  65kcal 0.0g	ココア  138kcal 0.3g	いちごオレ  64kcal 0.0g
昼食	菜飯 具だくさん汁 鶏肉のねぎ焼き なすの揚げ浸し ヨーグルト  555kcal 2.8g	ごはん すまし汁 あじの南蛮漬け いんげんのピーナッツ和え うぐいす豆  424kcal 3.0g	さつま芋と豚肉のカレー コンソメスープ 豆サラダ みかん缶 福神漬け  583kcal 3.6g	ゆかりごはん すまし汁 鶏肉の豆鼓蒸し 里芋の煮物 しば漬け  499kcal 3.6g	ごはん みそ汁 松風焼き もやしのごま酢和え バナナ  544kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 海老団子の中華炒め 豆腐サラダ パイン缶  523kcal 2.8g	ごはん すまし汁 太刀魚の味噌マヨネーズ焼き カリフラワーのえび炒め フルーツカクテル  605kcal 2.9g
おやつ	シュークリーム  83kcal 0.2g	キャラメル蒸しパン  148kcal 0.4g	チョコバウム  95kcal 0.1g	かっぱえびせん  59kcal 0.3g	もみじまんじゅう  94kcal 0.1g	小倉あんパイ  117kcal 0.1g	セレクト
夕食	ごはん コンソメスープ 魚介のクリームシチュー スパゲティサラダ マンゴー缶  508kcal 3.8g	ごはん 中華スープ 牛肉と野菜の煮込み ブロッコリーのオイスター炒め ザーサイ  549kcal 2.6g	ごはん みそ汁 白身魚のマスタード焼き ベーコンと白菜のソテー 青かっぱ漬け  433kcal 2.4g	ごはん みそ汁 サバの梅焼き 厚揚げのおかか炒め 白桃缶  593kcal 2.7g	ごはん すまし汁 たらの香り漬け焼き オクラとハムのサラダ 白菜漬け  435kcal 3.4g	ごはん みそ汁 肉じゃが ごぼうのサラダ つぼ漬け  451kcal 2.8g	ごはん みそ汁 鶏肉のきじ焼き 大豆の煮物 赤かっぱ漬け  523kcal 3.8g
1日栄養 価合計	1556kcal 8.8g	1538kcal 8.3g	1578kcal 8.7g	1531kcal 9.2g	1511kcal 8.6g	1573kcal 8.9g	1573kcal 9.0g

\* 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24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	ほうれん草とハムのリゾット ウイナーソーテー ヨーグルト  412kcal 2.3g	ごはん みそ汁 はんぺんの煮物 ふりかけ  323kcal 2.7g	ごはん みそ汁 信田煮 ふりかけ  341kcal 2.4g	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ふりかけ  360kcal 2.0g	食パン コンソメスープ ベーコンと野菜のクリーム煮  405kcal 3.9g	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 ふりかけ  325kcal 3.1g	ごはん みそ汁 鶏肉と根菜の煮物 ふりかけ  394kcal 1.8g
おやつ	バニラミルク  84kcal 0.1g	カルピス  39kcal 0.0g	ぶどうジュース  71kcal 0.0g	ミルクティー  47kcal 0.2g	りんごジュース  65kcal 0.0g	コーヒー牛乳  71kcal 0.0g	レモネード  30kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 松風焼き かぼちゃのごま煮 りんご缶  604kcal 2.4g	ごはん みそ汁 鶏肉の五目炒め レタスのレモンサラダ 白菜漬け  545kcal 2.4g	ごはん すまし汁 ハンバーグきのこソース れんこんの和え物 白花豆煮  552kcal 2.6g	ごはん みそ汁 ほっけの野菜あんかけ ごぼうと舞茸炒め 桜漬け  431kcal 2.6g	わかめごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ なめこおろし 杏仁豆腐  507kcal 2.9g	ごはん みそ汁 ぶりの南部焼き 三色ナムル たくあん  545kcal 2.5g	味噌ラーメン えびしゅうまい かぶの梅サラダ りんご缶  620kcal 4.5g
おや	ココアワッフル  83kcal 0.1g	あんドーナツ  95kcal 0.1g	ぽたぽた焼き  61kcal 0.3g	セレクト	手作り水ようかん  97kcal 0.0g	黒糖ケーキ  70kcal 0.0g	ホットケーキ  77kcal 0.2g
夕食	ごはん 中華スープ 白身魚の中華煮 春雨の炒め物 金時豆煮  397kcal 4.5g	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそかけ きゅうりとしらすの和え物 黄桃缶  542kcal 2.6g	ごはん すまし汁 ますの照焼き 切昆布の煮物 かぶの浅漬け  544kcal 4.0g	ごはん みそ汁 牛皿 小松菜のツナ和え ぶどう缶  574kcal 2.9g	ごはん みそ汁 あじの蒲焼き きゅうりと蒸し鶏のサラダ 昆布佃煮  503kcal 3.0g	ごはん すまし汁 豚肉となすの炒め物 さつま芋の煮物 白桃缶  517kcal 2.6g	ごはん みそ汁 海鮮とチンゲン菜の炒め物 きのこのゆず浸し 漬物  387kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1580kcal 9.4g	1544kcal 7.8g	1569kcal 9.3g	1535kcal 7.7g	1577kcal 9.8g	1528kcal 8.2g	1508kcal 9.8g

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。