



今週の献立《ショート》



	10月31日(日)	11月1日(月)	11月2日(火)	11月3日(水)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月6日(土)
朝食	卵雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナと野菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 海老しんじょうの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚豆腐の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト
	エネルギー 457 kcal 食塩相当量 1.8 g	412 kcal 1.8 g	335 kcal 2 g	392 kcal 2 g	361 kcal 2.2 g	400 kcal 2.1 g	397 kcal 2 g
間食	はちみつレモン	ミルクティー	カルピス	紅茶	コーヒー牛乳	マミー	りんごジュース
	エネルギー 45 kcal 食塩相当量 0 g	47 kcal 0.2 g	33 kcal 0 g	38 kcal 0 g	71 kcal 0 g	74 kcal 0 g	65 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 蒸し鶏のごまだれがけ ごぼうの土佐煮 青かっぱ漬	ごはん みそ汁 松風焼き ほうれん草としめじのソテー 白桃缶	【文化の日行事食】 はらこ飯/すまし汁 さつまいもと野菜のかき揚げ 大根のゆず味噌田楽 小松菜のくるみ和え 三色豆煮/白菜漬	ごはん すまし汁 豚肉の卵とじ かぶと桜エビの炒めもの キウイフルーツ	ごはん みそ汁 ほっけのみりん焼き ひじきの煮物 赤かっぱ漬	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢炒め コールスローサラダ 漬物	キーマカレー コンソメスープ カリフラワーサラダ 洋梨缶 福神漬
	エネルギー 437 kcal 食塩相当量 3 g	558 kcal 2.5 g	553 kcal 3.4 g	500 kcal 2.4 g	476 kcal 3.1 g	493 kcal 2.9 g	507 kcal 3.5 g
おやつ	抹茶ロールケーキ	セレクト	紅茶ケーキ	人形焼き	マドレーヌ	コーヒーゼリー	ミルクロールケーキ
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g		69 kcal 0 g	73 kcal 0 g	96 kcal 0.1 g	78 kcal 0 g	99 kcal 0.1 g
夕食	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 きゅうりとワカメの和え物 パイン缶	ごはん すまし汁 カレイの照り焼き いんげんの生姜和え つぼ漬	ごはん みそ汁 牛肉とブロッコリーの炒めもの 春雨サラダ しその実漬	ごはん みそ汁 さわらの山椒焼き かぼちゃの甘煮 うめびしお	ごはん みそ汁 豚肉じゃが 春菊のごま和え マンゴー缶	ごはん すまし汁 さんまの生姜煮 白菜のゆかり和え みかん缶	ごはん みそ汁 タラの野菜あんかけ 切干大根の和え物 黄桃缶
	エネルギー 525 kcal 食塩相当量 2.8 g	385 kcal 3 g	501 kcal 3.2 g	488 kcal 3 g	502 kcal 2.6 g	480 kcal 3.1 g	430 kcal 2.8 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1563 kcal 食塩相当量 7.7 g	1496 kcal 7.6 g	1491 kcal 8.6 g	1491 kcal 7.4 g	1506 kcal 8 g	1525 kcal 8.1 g	1498 kcal 8.4 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	11月7日(日)	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)
朝食	鮭雑炊 ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子の野菜あん ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナとキャベツの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ヨーグルト
	エネルギー 459 kcal 食塩相当量 2.2 g	411 kcal 2 g	352 kcal 2 g	470 kcal 2.2 g	396 kcal 2.3 g	390 kcal 2 g	427 kcal 2.1 g
間食	ほうじ茶ラテ	グレープジュース	ココア	コーヒー牛乳	カルピス	いちごオレ	ミルクティー
	エネルギー 86 kcal 食塩相当量 0.1 g	71 kcal 0 g	106 kcal 0.3 g	71 kcal 0 g	33 kcal 0 g	64 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g
昼食	ごはん 具だくさん汁 ひき肉と野菜の卵とじ プリン	かぼちゃのほうとう風 茄子とインゲンの煮物 マンゴー缶	ごはん みそ汁 鶏肉の豆鼓蒸し ブロッコリーサラダ パイン缶	海鮮ちらし丼 赤だし きんぴらごぼう フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 アジフライ かぶのそぼろあんかけ さくら漬け	ごはん すまし汁 牛肉のみそ煮込み 茶わん蒸し 黄桃缶	ごはん みそ汁 さわらの幽庵焼き 海藻サラダ うずら豆煮
	エネルギー 494 kcal 食塩相当量 2.3 g	464 kcal 2.8 g	524 kcal 2.7 g	463 kcal 3.3 g	484 kcal 3.2 g	583 kcal 2.6 g	441 kcal 2.7 g
おやつ	黒糖まんじゅう	ワッフル	プリン	セレクト	ヨーグルトケーキ	白あんまんじゅう	たいやき
	エネルギー 80 kcal 食塩相当量 0.1 g	81 kcal 0.1 g	73 kcal 0.1 g		70 kcal 0 g	103 kcal 0.1 g	94 kcal 0.1 g
夕食	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め さつまいものいとこ煮 さくら漬け	ごはん すまし汁 さばのごま煮 カリフラワーのカレー風味炒め しば漬け	ごはん みそ汁 赤魚の塩焼き 筑前煮 胡瓜の浅漬け	ごはん みそ汁 親子煮 山芋とひじきの和え物 赤かつぱ漬け	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 もやしナムル 三色豆煮	ごはん みそ汁 蒸し魚の野菜あん じゃがいもの甘辛煮 しば漬け	ごはん みそ汁 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草のごま和え 刻みたくあん
	エネルギー 423 kcal 食塩相当量 2.2 g	501 kcal 3 g	438 kcal 2.9 g	425 kcal 3.1 g	507 kcal 3 g	371 kcal 3.1 g	501 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1542 kcal 食塩相当量 6.9 g	1528 kcal 7.9 g	1493 kcal 8 g	1505 kcal 8.6 g	1490 kcal 8.5 g	1511 kcal 7.8 g	1510 kcal 8.1 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	11月14日(日)	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)
朝食	中華風雑炊 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 絹さやの卵とじ ヨーグルト
	エネルギー 412 kcal 食塩相当量 2 g	404 kcal 2.2 g	382 kcal 2.1 g	409 kcal 2.3 g	412 kcal 2 g	365 kcal 1.9 g	393 kcal 2.1 g
間食	りんごジュース	コーヒー牛乳	マミー	はちみつレモン	アップルティー	ココア	いちごオレ
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	74 kcal 0 g	45 kcal 0 g	60 kcal 0 g	106 kcal 0.3 g	60 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 豆腐の味噌チーズ焼き もやしのカニカマ和え りんご缶	ごはん すまし汁 あじの焼き南蛮漬け チンゲン菜のピーナッツあえ 白花豆煮	ビーフカレー コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん みそ汁 たらの粕漬け焼き 里芋の煮物 金時豆煮	わかめごはん すまし汁 豚肉じゃが きゅうりのなめ茸和え しば漬け	鶏五目ごはん みそ汁 擬製豆腐 いんげんのソテー パイン缶	ごはん すまし汁 ますのみそマヨネーズ焼き 五目豆 フルーツカクテル
	エネルギー 449 kcal 食塩相当量 3 g	434 kcal 3.1 g	612 kcal 3 g	434 kcal 2.2 g	415 kcal 3.3 g	512 kcal 2.7 g	454 kcal 2.8 g
おやつ	あんドーナツ	レモンケーキ	どら焼き	もみじまんじゅう	いちごババロア	エクレア	セレクト
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	125 kcal 0.1 g	72 kcal 0.1 g	104 kcal 0 g	97 kcal 0.1 g	90 kcal 0.1 g	
夕食	ごはん みそ汁 チンジャオロース風 大根の煮物 青かつぱ漬け	ごはん 中華スープ 八宝菜 エンドウのオイスター炒め ザーサイ	ごはん すまし汁 メバルの照り焼き カリフラワーの炒めもの 刻みたくあん	ごはん 中華スープ マーボーなす キャベツとハムの和え物 青かつぱ漬け	ごはん みそ汁 さばの塩焼き かぶのおかか炒め 白桃缶	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ うぐいす豆	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 ごぼうのごま炒め 赤かつぱ漬
	エネルギー 495 kcal 食塩相当量 3.5 g	468 kcal 3 g	351 kcal 3 g	516 kcal 3.3 g	525 kcal 2.7 g	463 kcal 2.7 g	484 kcal 2.9 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1521 kcal 食塩相当量 8.6 g	1502 kcal 8.4 g	1491 kcal 8.2 g	1508 kcal 7.8 g	1509 kcal 8.1 g	1536 kcal 7.7 g	1490 kcal 7.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。

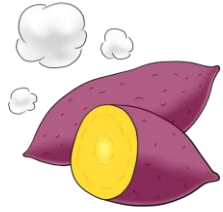


今週の献立《ショート》



	11月21日(日)	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)
朝食	ツナ雑炊 ウインナーと野菜のソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ベーコンとじゃがいものソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺんのおろし煮 ヨーグルト
	エネルギー 458 kcal 食塩相当量 2.2 g	385 kcal 2.2 g	408 kcal 2.2 g	425 kcal 2.2 g	388 kcal 2.1 g	372 kcal 2.2 g	357 kcal 2.1 g
間食	紅茶	カルピス	グレープジュース	りんごジュース	ミルクティー	コーヒー牛乳	はちみつレモン
	エネルギー 38 kcal 食塩相当量 0 g	33 kcal 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	71 kcal 0 g	45 kcal 0 g
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩炒め かぼちゃの甘煮 りんご缶	ごはん みそ汁 豚肉ときのこのオイスター炒め シーザーサラダ キウイフルーツ	ごはん すまし汁 カレーの煮つけ 切り昆布の炒め煮 かぶの浅漬け	ごはん すまし汁 鶏のから揚げ野菜あんかけ 大根のじゃこサラダ 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 【北海道郷土料理】 ● 鮭のちゃんちゃん焼き 人参と白滝のたらこ和え さくら漬	パセリライス コンソメスープ シーフードクリームシチュー ごぼうサラダ みかん缶	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼きぎょうざ りんごゼリー
	エネルギー 527 kcal 食塩相当量 2.5 g	507 kcal 2.6 g	423 kcal 3.2 g	513 kcal 2.6 g	458 kcal 3.3 g	482 kcal 3.3 g	658 kcal 3.5 g
おやつ	抹茶ロールケーキ	栗まんじゅう	ピーチフルーチェ	手作り水ようかん	セレクト	黒糖ケーキ	シュークリーム
	エネルギー 99 kcal 食塩相当量 0.1 g	101 kcal 0 g	45 kcal 0.2 g	96 kcal 0.1 g		70 kcal 0 g	95 kcal 0.2 g
夕食	ごはん みそ汁 赤魚の中華煮 ビーフンのごま炒め しば漬け	ごはん すまし汁 さばの照り焼き きゅうりの梅しらす和え のり佃煮	ごはん みそ汁 和風ハンバーグおろしソース 揚げなすの煮物 白花煮豆	ごはん みそ汁 さわらのカレー粉焼き キャベツとえびの炒めもの 昆布佃煮	ごはん みそ汁 豚皿 小松菜のごま和え 洋梨缶	ごはん すまし汁 鶏肉と茄子の炒め物 さつまいもの煮物 うずら豆煮	ごはん みそ汁 たらの酒蒸し 切干大根の炒め煮 赤かっぱ漬け
	エネルギー 412 kcal 食塩相当量 2.6 g	475 kcal 3.2 g	546 kcal 2.8 g	399 kcal 3.3 g	492 kcal 2.8 g	538 kcal 2.3 g	394 kcal 3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1534 kcal 食塩相当量 7.4 g	1501 kcal 8 g	1493 kcal 8.4 g	1498 kcal 8.2 g	1490 kcal 8.4 g	1533 kcal 7.8 g	1549 kcal 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	11月28日(日)	11月29日(月)	11月30日(火)			
朝食	カニカマ雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 なすのそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ツナとキャベツの炒め煮 ヨーグルト			
	エネルギー 452 kcal 食塩相当量 2.1 g	407 kcal 1.9 g	416 kcal 2.1 g			
間食	アップルティー	グレープジュース	コーヒー牛乳			
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g			
昼食	ごはん みそ汁 ますのべっこう焼き ブロッコリー炒め しその実漬け	ごはん すまし汁 ホキのおろしがけ 春菊と蒸し鶏の和えもの うずら豆	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 白菜のゆかり和え ザーサイ			
	エネルギー 435 kcal 食塩相当量 3.4 g	441 kcal 2.7 g	414 kcal 2.7 g			
おやつ	いちごどら焼き	リンゴケーキ	乳菓まんじゅう			
	エネルギー 64 kcal 食塩相当量 0.1 g	124 kcal 0.1 g	108 kcal 0.1 g			
夕食	ごはん すまし汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツの甘酢和え パイン缶	ごはん みそ汁 鶏五目炒め さつまいものいとこ煮 刻みたたくあん	ごはん みそ汁 いか団子の酢豚風 レタスのじゃこサラダ みかん缶			
	エネルギー 530 kcal 食塩相当量 2.6 g	479 kcal 2.6 g	503 kcal 3.3 g			
1日栄養 価合計	エネルギー 1541 kcal 食塩相当量 8.2 g	1522 kcal 7.3 g	1512 kcal 8.2 g			

* 都合により献立を変更することがあります。