

	令和03年11月01日(月)	令和03年11月02日(火)	令和03年11月03日(水)	令和03年11月04日(木)	令和03年11月05日(金)	令和03年11月06日(土)	令和03年11月07日(日)							
朝	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア	食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ ブロッコリーのサウザンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(茄子・葉) 和風チャンプル 白菜のごま和え ヤクルト	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト							
昼	チキンカレー コンソメスープ(モヤシ・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ 白菜とチキンのサウザンサラダ きのこソテー	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し 抹茶ババロア	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)							
おやつ	炭酸饅頭	ココアワッフル	ハッピーターン	カステラ	味噌饅頭	フルーチェ	抹茶ワッフル							
夕	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(ツメレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー	御飯 コンソメスープ(春雨・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(みかん缶)	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとササミの和風サラダ 煮豆(黒豆)							
栄	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1499kcal	エネルギー	1361kcal	エネルギー	1532kcal
養	蛋白質	55.3g	蛋白質	61.6g	蛋白質	57g	蛋白質	54.1g	蛋白質	64.1g	蛋白質	50.8g	蛋白質	51.5g
価	脂質	41.4g	脂質	42.1g	脂質	41.6g	脂質	52.3g	脂質	41.1g	脂質	35.7g	脂質	45.2g
	食塩	7.5g	食塩	7.5g	食塩	7.3g	食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	8.1g	食塩	7.5g

	令和03年11月08日(月)		令和03年11月09日(火)		令和03年11月10日(水)		令和03年11月11日(木)		令和03年11月12日(金)		令和03年11月13日(土)		令和03年11月14日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯		食パン	
	スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(高野豆腐・葱)		味噌汁(揚げ・葉)		スプレッド(アブリコト)		味噌汁(南瓜・万能)		味噌汁(ナメコ・青菜)		スプレッド(いちご)	
	コーンスープ		挽肉と青菜の炒め		豆腐とカニのあん煮		ハムエッグ		ちくわと小松菜の煮びたし		炒り豆腐		スクランブルエッグ	
	アスパラとしめじのサラダ		ポテトサラダ		白菜の青じそサラダ		ほうれん草の和え物		納豆		畑菜とキノコのマヨ和え		牛蒡のサラダ	
	フルーツ(りんご缶)		ヨーグルト		ヤクルト		フルーツ(白桃缶)		ヨーグルト		ジョア		フルーツ(カテル缶)	
	牛乳						牛乳						牛乳	
昼	十五穀米		御飯		ビビンバ		御飯		御飯		御飯		さつまいもご飯	
	清汁(花麩・葉)		清汁(花麩・サヤ)		わかめスープ		コンソメスープ(青菜・エノキ)		コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ)		味噌汁(サツマ芋・万能)		清汁(アサリ・ネギ)	
	さけの味噌焼き		ぶりの山椒焼き		チヂミ風		デミグラスハンバーグ		タンドリーチキン		鮭のキノコあんかけ		筑前煮	
	大根と昆布の炒め煮		焼きビーフン		青りんごゼリー		ツナポテト		じゃがいものたらこマヨ和え		茄子の揚げ煮		白和え	
	三色和え		ブロッコリーとハムのフレンチサラダ				カリフラワーのマリネ		春雨とツナのサラダ		キャベツのからし和え		ピーチゼリー	
おやつ	バームロール		たいやき		ぼたぼた焼き		シュークリーム		上用饅頭		エクレア		メロンパン	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		ゆかりご飯		御飯	
	かき卵汁		豚汁		味噌汁(大根・ワカメ)		味噌汁(モヤシ・葉)		清汁(花麩・サヤ)		味噌汁(南瓜)		コンソメスープ(白菜・人参)	
	和風酢豚		鶏の味噌マヨ焼き		鶏肉の唐揚げ		鶏肉の治部煮		ぶりの香味焼き		擬制豆腐		メルルーサのムニエル	
	野菜ギョウザ		レンコンの炒め旨煮		小松菜と挽肉の炒め物		えびとキャベツの炒め		里芋の含め煮		青菜と椎茸の煮浸し		車麩の煮物	
	マスカットゼリー		フルーツ(リンゴ缶)		煮豆(うぐいす豆)		いちごゼリー		フルーツ(ミカン缶)		青りんごゼリー		煮豆(黒豆)	
栄養価	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1469kcal	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1488kcal	エネルギー	1391kcal	エネルギー	1448kcal
	蛋白質	56.6g	蛋白質	57.6g	蛋白質	54g	蛋白質	57g	蛋白質	58.1g	蛋白質	60.3g	蛋白質	60.5g
	脂質	44.1g	脂質	38.3g	脂質	36.5g	脂質	40.2g	脂質	36.9g	脂質	32.7g	脂質	31.6g
	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	7.4g

	令和03年11月15日(月)		令和03年11月16日(火)		令和03年11月17日(水)		令和03年11月18日(木)		令和03年11月19日(金)		令和03年11月20日(土)		令和03年11月21日(日)	
朝	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 春菊の和え物 ヤクルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア		御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのマヨサラダ ジョア	
昼	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 かぶのコンソメ煮 かぼちゃサラダ		御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ		御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウザン和え		御飯 味噌汁(ツレ・シロナ) 赤魚の揚げ煮 ささみともやしの炒め インゲンの三杯酢		焼きそば カリフラワーのレモン和え フルーツ缶(カクテル)		野菜カレー コンソメスープ(ジャガイモ・青菜) とんかつ カラフルサラダ	
おやつ	和のパンケーキ		酒饅頭		プリン		まがりせんべい		ペアクリームワッフル		そば饅頭		羊羹	
夕	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ フルーツ(リンゴ缶)		御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)		御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスケットゼリー		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)		御飯 つみれ汁 豆腐とえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め いちごババロア		いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え	
栄	エネルギー	1368kcal	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1341kcal	エネルギー	1370kcal	エネルギー	1504kcal
養	蛋白質	58.8g	蛋白質	51.2g	蛋白質	59.3g	蛋白質	62g	蛋白質	60.1g	蛋白質	53.2g	蛋白質	50.3g
価	脂質	34.7g	脂質	40.4g	脂質	37.3g	脂質	35g	脂質	27g	脂質	26.8g	脂質	40g
	食塩	7.6g	食塩	7.6g	食塩	7.1g	食塩	8.1g	食塩	8.3g	食塩	8.5g	食塩	8.1g

	令和03年11月22日(月)		令和03年11月23日(火)		令和03年11月24日(水)		令和03年11月25日(木)		令和03年11月26日(金)		令和03年11月27日(土)		令和03年11月28日(日)	
朝	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊のマヨ和え ヨーグルト		食パン スプレッド(アブリコット) スナッフアントウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳		御飯 味噌汁(ツレ・万能) 肉詰めいなり かぶのゆかり和え ジョア		御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト		食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの煮物 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	
昼	御飯 味噌汁(ワカメ・豆苗) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのみり炒め フルーツ(みかん缶)		御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ		御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソテー 白菜のナムル		御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物		肉うどん 二色焼売 白菜の辛子和え フルーツ(リンゴ缶)		十五穀米 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき 小松菜のわさびマヨネーズ和え		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 いんげんと竹輪のマヨ和え	
おやつ	どら焼き		ドームケーキ		かすてら饅頭		ソフトサラダ		スイスロース		クリームサンド		チョコパン	
夕	チャーハン 中華スープ(ワンタン・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン		炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)		御飯 味噌汁(冬瓜・青菜) ホキムニエル 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆		御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)		御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル いちごプリン		御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜シューマイ 煮豆(うぐいす豆)		御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 かにかま磯辺天 杏仁豆腐	
栄	エネルギー	1441kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1382kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1504kcal	エネルギー	1402kcal	エネルギー	1389kcal
養	蛋白質	60.2g	蛋白質	46.1g	蛋白質	55.3g	蛋白質	63.4g	蛋白質	58.7g	蛋白質	52.8g	蛋白質	57.3g
価	脂質	29.8g	脂質	35.8g	脂質	23.7g	脂質	42g	脂質	46.6g	脂質	37.5g	脂質	29.6g
	食塩	7.7g	食塩	7.4g	食塩	8.3g	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	8g



