

		令和04年11月01日(火)	令和04年11月02日(水)	令和04年11月03日(木)	令和04年11月04日(金)	令和04年11月05日(土)	令和04年11月06日(日)						
朝		食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(アプロコット) スナッフエンドウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア(マ)	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト						
昼		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 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	チキンカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	ちらし寿司 清汁(麩・葉) 含め煮 フルーツ(マンゴー缶)						
おやつ		フルーチェ	ソフトサラダ	チョコパン	味噌饅頭	プリン	まがりせんべい						
夕		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 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 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 ピーチゼリー	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 マスカットゼリー	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)						
栄 養 価		エネルギー	1562kcal	エネルギー	1524kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1397kcal	エネルギー	1395kcal
		蛋白質	59.2g	蛋白質	66.2g	蛋白質	54.4g	蛋白質	56.8g	蛋白質	59.2g	蛋白質	56.8g
		脂質	47.3g	脂質	45.9g	脂質	42.4g	脂質	30.8g	脂質	30g	脂質	29.3g
		食塩	7.7g	食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	6.8g	食塩	7.9g	食塩	7.9g

	令和04年11月07日(月)	令和04年11月08日(火)	令和04年11月09日(水)	令和04年11月10日(木)	令和04年11月11日(金)	令和04年11月12日(土)	令和04年11月13日(日)							
朝	食パン スプレッド(いちご) ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	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	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプレコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え 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	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							
昼	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	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとささみのマヨ和え	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	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)	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え							
おやつ	ドームケーキ(アン)	紫いも羊羹	かすてら饅頭	酒まんじゅう	抹茶ワッフル	メロンパン	エクレア							
夕	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 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(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 煮豆(白花豆)	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(黒豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー							
栄	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1451kcal	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1597kcal
養	蛋白質	47.4g	蛋白質	61.1g	蛋白質	55.4g	蛋白質	61.1g	蛋白質	51.6g	蛋白質	55.8g	蛋白質	65.3g
価	脂質	35.8g	脂質	33.6g	脂質	35.7g	脂質	36.9g	脂質	41.5g	脂質	37.8g	脂質	45.5g
	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	7.4g	食塩	7.8g	食塩	7.8g	食塩	7.9g	食塩	7.1g

	令和04年11月14日(月)	令和04年11月15日(火)	令和04年11月16日(水)	令和04年11月17日(木)	令和04年11月18日(金)	令和04年11月19日(土)	令和04年11月20日(日)							
朝	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 大根のごま和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア	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(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜のゆば和え ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳							
昼	さつまいもご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) ピーチゼリー	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	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	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 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	ミートスパゲティー コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)							
おやつ	炭酸饅頭	クリームパン	どら焼き(ズンダ)	和のパンケーキ	たいやき	上用饅頭	そば饅頭							
夕	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・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(黄桃缶)	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 フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)							
栄	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1361kcal	エネルギー	1427kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1390kcal	エネルギー	1477kcal
養	蛋白質	61.6g	蛋白質	46.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	63.4g	蛋白質	51.7g	蛋白質	55.6g
価	脂質	48.4g	脂質	34.2g	脂質	31.4g	脂質	45.8g	脂質	46.1g	脂質	30.2g	脂質	36g
	食塩	7.7g	食塩	7.5g	食塩	8g	食塩	7.9g	食塩	8.1g	食塩	7.2g	食塩	7.1g

	令和04年11月21日(月)	令和04年11月22日(火)	令和04年11月23日(水)	令和04年11月24日(木)	令和04年11月25日(金)	令和04年11月26日(土)	令和04年11月27日(日)							
朝	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 ヤクルト	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	食パン スプレッド(アブリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カフラワーの梅おかか和え ヤクルト	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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソテー 白菜のナムル	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	肉うどん ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	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 カフラワーのフレンチ和え	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ							
おやつ	カステラ	レモンケーキ	スイスロール	ぼたぼた焼き	クリームサンド	バームロール	ペアクリーム							
夕	御飯 清汁(ツミレ・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 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	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 いちごプリン	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	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 清汁(素麺・シロナ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	いなり寿司 清汁(ツミレ・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	1446kcal	エネルギー	1514kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1476kcal
養	蛋白質	52.2g	蛋白質	49.8g	蛋白質	55.5g	蛋白質	54.5g	蛋白質	54.4g	蛋白質	63.4g	蛋白質	49.7g
価	脂質	30.5g	脂質	51g	脂質	47.5g	脂質	39.5g	脂質	35.8g	脂質	41.8g	脂質	44.4g
	食塩	7.6g	食塩	7.7g	食塩	7.8g	食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	8.6g

	令和04年11月28日(月)	令和04年11月29日(火)	令和04年11月30日(水)										
朝	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	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ジョア	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										
昼	御飯 コンソメスープ(シロナ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	☆リクエストメニュー☆ 御飯 清汁(アサリ・春菊) 銀鱈の西京焼き 炊き合わせ フルーツ(バナナ)										
おやつ	ハッピーターン	シュークリーム	紅茶シフォンケーキ										
夕	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 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン										
栄	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1648kcal							
養	蛋白質	64g	蛋白質	58.9g	蛋白質	62.7g							
価	脂質	39.1g	脂質	40.7g	脂質	57.5g							
	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	7.6g							
