

			令和05年11月01日(水)	令和05年11月02日(木)	令和05年11月03日(金)	令和05年11月04日(土)	令和05年11月05日(日)					
朝			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(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(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(マンゴー缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア					
昼			御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鱈の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	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)	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	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和	焼きそば コールスロー フルーツ(カクテル)					
おやつ			バウムクーヘン	紫いも羊羹	ドームケーキ	上用饅頭	どら焼き					
夕			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 杏仁豆腐	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	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 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 ピーチゼリー	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					
栄養 価			エネルギー	1431kcal	エネルギー	1527kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1537kcal
			蛋白質	62.9g	蛋白質	51.5g	蛋白質	53g	蛋白質	58.9g	蛋白質	54.9g
			脂質	38.7g	脂質	36.2g	脂質	35.6g	脂質	32.9g	脂質	46.1g
			食塩相当	6.7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	9g

	令和05年11月06日(月)	令和05年11月07日(火)	令和05年11月08日(水)	令和05年11月09日(木)	令和05年11月10日(金)	令和05年11月11日(土)	令和05年11月12日(日)							
朝	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 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(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え 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(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カブラのゆずしょうゆ和え 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 ヤクルト	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	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(りんご缶) 牛乳							
昼	親子丼 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き 畑菜の煮びたし 人参サラダ	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) 白身魚の甘酢あんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(マンゴー缶)	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	御飯 ネギトロ 清汁(麩・葉) 含め煮 フルーツ(マンゴー缶)							
おやつ	ソフトサラダ	クリームサンド	カスタードケーキ	ぼたぼた焼き	チョコパン	コアラのマーチ	かすてら饅頭							
夕	御飯 清汁(素麺・青菜) カレーの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	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 いちごゼリー	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の柚子味噌がけ マスカットゼリー	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き さつま揚げと蕪の煮物 れんこんとひじきのごまサ	御飯 清汁(コーン・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	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)							
栄	エネルギー	1448kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1509kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1487kcal
養	蛋白質	57.5g	蛋白質	53.1g	蛋白質	57.7g	蛋白質	58g	蛋白質	52.3g	蛋白質	59g	蛋白質	64.5g
価	脂質	46.2g	脂質	46.5g	脂質	41.3g	脂質	43.7g	脂質	49.5g	脂質	44.2g	脂質	41g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.2g

	令和05年11月13日(月)	令和05年11月14日(火)	令和05年11月15日(水)	令和05年11月16日(木)	令和05年11月17日(金)	令和05年11月18日(土)	令和05年11月19日(日)							
朝	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 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	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	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(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア							
昼	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 白菜のナムル	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	ポークカレー 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)	御飯 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉ともやしの塩麹炒め おでん いちごゼリー	カニ風味丼 味噌汁(エノキ・コマツナ) 高野豆腐と冬瓜の煮物 カリフラワーのレモン和え	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							
おやつ	プリン	焼きドーナツ	マドレーヌ	チョコパイ	スイスロール	炭酸饅頭	レモンケーキ							
夕	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 煮豆(うぐいす豆)	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 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 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(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)							
栄	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1387kcal	エネルギー	1544kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1528kcal	エネルギー	1483kcal
養	蛋白質	55.6g	蛋白質	59.3g	蛋白質	56.6g	蛋白質	48.8g	蛋白質	57g	蛋白質	54.5g	蛋白質	60.2g
価	脂質	31.2g	脂質	33.7g	脂質	48.4g	脂質	50.9g	脂質	36.5g	脂質	42.3g	脂質	36.7g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.2g

	令和05年11月20日(月)	令和05年11月21日(火)	令和05年11月22日(水)	令和05年11月23日(木)	令和05年11月24日(金)	令和05年11月25日(土)	令和05年11月26日(日)							
朝	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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト	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(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 もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アPLICOTT) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳	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							
昼	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	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	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)	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	豚キムチチャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のトマト炒め マンゴープリン	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	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 きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え							
おやつ	和のパンケーキ	メロンパン	水まんじゅう	星たべよ	味噌饅頭	おはぎ	ハッピーターン							
夕	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)	御飯 清汁(素麺・シロネ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	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 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	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	1490kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1568kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1429kcal
養	蛋白質	57.2g	蛋白質	51.5g	蛋白質	58.2g	蛋白質	60.2g	蛋白質	56.6g	蛋白質	62.3g	蛋白質	60.3g
価	脂質	42.3g	脂質	27.7g	脂質	33g	脂質	48.9g	脂質	47.7g	脂質	44g	脂質	38.8g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.2g	食塩相当	7.7g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7g	食塩相当	8.6g

	令和05年11月27日(月)	令和05年11月28日(火)	令和05年11月29日(水)	令和05年11月30日(木)									
朝	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	食パン スプレッド(アプリコット) スナックアントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヨーグルト									
昼	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	醤油ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	御飯 味噌汁(白菜・シロ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	☆リクエストメニュー☆ そばろ井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め 刺身									
おやつ	酒まんじゅう	黒糖饅頭	まがりせんべい	バスクチーズケーキ									
夕	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウザンサラダ	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)	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 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)									
栄	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1463kcal	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1481kcal					
養	蛋白質	58.7g	蛋白質	57.3g	蛋白質	55.2g	蛋白質	59.2g					
価	脂質	39.5g	脂質	37.3g	脂質	36.9g	脂質	43.3g					
	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.6g					