

								令和06年11月01日(金)		令和06年11月02日(土)		令和06年11月03日(日)		
朝								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(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(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト		
	昼								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		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		きつねうどん ミートボール 白菜の辛子和え	
									レモンケーキ		ハッピーターン		焼きドーナツ	
									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 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 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え	
栄養価								エネルギー	1465kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1466kcal	
								蛋白質	52.5g	蛋白質	63.7g	蛋白質	52.4g	
								脂質	43.5g	脂質	45.9g	脂質	48.2g	
								食塩相当	8g	食塩相当	7.2g	食塩相当	9.8g	

	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10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 ヨーグルト	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(いちご) ほうれん草とあさりのバターソ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 卵と野菜のソテー ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・青菜) 畑菜とキノコのマヨ和え 炒り豆腐 ヤクルト	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(マンゴー缶) 牛乳	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							
昼	牛丼 味噌汁(白玉・葉) 白菜の浅漬け フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鱈のキノコあんかけ えびとインゲンの塩炒め かぼちゃサラダ	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 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン ツナポテト 大根とハムのサラダ	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(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ 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(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ かぶの煮物 マスカットゼリー							
おやつ	どら焼き	和のパンケーキ	ロアンヌ	黒糖饅頭	マドレーヌ	ドームケーキ	そば饅頭							
夕	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)	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 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 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(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	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	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							
栄	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1462kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1582kcal	エネルギー	1534kcal
養	蛋白質	60.2g	蛋白質	61.6g	蛋白質	61.1g	蛋白質	57.8g	蛋白質	49.4g	蛋白質	55.7g	蛋白質	52.8g
価	脂質	47.1g	脂質	44.9g	脂質	44.2g	脂質	40.6g	脂質	48.2g	脂質	39.6g	脂質	41.5g
	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.3g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.3g

	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)							
朝	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おかか和え ヤクルト	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ザンサラダ フルーツ(白桃缶) 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	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 鶏団子の煮物 キャベツの和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(アフリコット) 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	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							
昼	そばろ井 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ キャベツのからし和え	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(マンゴー缶)	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 ブロッコリーのサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにつころがし 青りんごゼリー	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							
おやつ	味噌饅頭	コアラのマーチ	クリームサンド	おはぎ	星たべよ	かすてら饅頭	プリン							
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 いちごプリン	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 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の揚げ煮 マスカットゼリー	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(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)	御飯 清汁(素麺・シロ) 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) 山菜の含め煮 ほうれん草のおかか和え							
栄 養 価	エネルギー	1415kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1416kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1385kcal
	蛋白質	48.1g	蛋白質	64.2g	蛋白質	47.4g	蛋白質	60.8g	蛋白質	67.6g	蛋白質	63.1g	蛋白質	50.5g
	脂質	38g	脂質	39.4g	脂質	37.2g	脂質	45.4g	脂質	56.5g	脂質	29.6g	脂質	31.7g
	食塩相当	8.6g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.4g	食塩相当	7.4g	食塩相当	8g	食塩相当	8.7g

	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)							
朝	食パン スプレッド(アフリコット) スナックエ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(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	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(いちご) スクランブルエッグ ブロッコリーとツナのサラダ 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 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							
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	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 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 カラフルサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	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	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鮭のガーリックバター醤油 かぶのつや煮 春菊のポン酢和え	ちらし寿司 つみれ汁 春菊のお浸し フルーツ(みかん)							
おやつ	酒まんじゅう	ソフトサラダ	チョコパイ	ちょぼちょぼクッキー	水まんじゅう	炭酸饅頭	ぼたぼた焼き							
夕	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)	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 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(白桃缶)	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ キャベツのサウザン和え	御飯 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)							
栄養価	エネルギー	1496kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1449kcal	エネルギー	1406kcal
	蛋白質	43.5g	蛋白質	51.7g	蛋白質	59.3g	蛋白質	65.3g	蛋白質	57.5g	蛋白質	56.5g	蛋白質	55.2g
	脂質	35.7g	脂質	44.8g	脂質	44.3g	脂質	46.4g	脂質	39.6g	脂質	36.8g	脂質	29.9g
	食塩相当	6.9g	食塩相当	8.1g	食塩相当	8.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	8.1g

	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)								
朝	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプレコット) 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(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(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え 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	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								
昼	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)	菜飯 清汁(アサリ・ネギ) 桜エビのかき揚げ 肉じゃが 白和え	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	天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) 鱈の菜種焼き レンコンの炒め旨煮 人参サラダ								
おやつ	上用饅頭	バウムクーヘン	まがりせんべい	カスタードケーキ	チョコレート饅頭	鳴門金時ケーキ								
夕	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 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 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき いちごゼリー	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)	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(りんご缶)	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)								
栄	エネルギー	1435kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1476kcal	エネルギー	1481kcal	エネルギー	1464kcal	エネルギー	1635kcal		
養	蛋白質	55.4g	蛋白質	59.8g	蛋白質	57g	蛋白質	62.8g	蛋白質	51.1g	蛋白質	62.9g		
価	脂質	39.8g	脂質	43g	脂質	37g	脂質	37.9g	脂質	42.1g	脂質	50.4g		
	食塩相当	8.7g	食塩相当	7.1g	食塩相当	9.7g	食塩相当	7.6g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.8g		