

	月	火	水	木	金	土	日
日付		11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
朝		インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	豆腐のくず煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	平天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼		ちらし寿司 すき焼き風煮 野菜サラダ 吸物	ゆかりごはん 五目きしめん 肉団子甘酢あんかけ 野菜と海藻サラダ	チンジャオロース 金平ポテト 切干大根サラダ 味噌汁	きのこごはん 白身フライ もやし一味和え 白味噌汁	鯖ごま風味焼き 肉じゃが 胡瓜生姜和え 具たくさん汁	鯖甘酢あん ビーフン炒め キャベツ辛子マヨ和え 味噌汁
夕		白身魚と野菜蒸し 和風和え 湯豆腐 マンゴー	鶏肉治部煮 茄子ツナカレー炒め 大根ポン酢和え みかん	さんま蒲焼 ほうれん草ソテー 南瓜いとこ煮 バナナ	鶏肉ホイル焼き 五目豆 小松菜和え物 キウイフルーツ	豚肉おろしのせ カリフラワー和え物 スパゲッティソテー 黄桃	味噌おでん ひじきサラダ ブロッコリーガーリックソテー ローリー
エネルギー 食塩相当量	kcal g	1383 kcal 7.8 g	1519 kcal 10.4 g	1714 kcal 6.1 g	1624 kcal 6.3 g	1633 kcal 7.1 g	1802 kcal 7.9 g
日付	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	鮭の西京焼き チンゲン菜玉子炒め さつまいもサラダ 吸物	牛肉しぐれ煮 キャベツソテー もやしおかか和え ゼリー	赤魚酒蒸し 大豆と挽肉トマト煮 長芋ポン酢和え かき玉汁	わかめごはん きつねうどん 炒り豆腐 いんげんツナ和え	赤飯 お刺身 炊き合わせ 茶碗蒸し	鶏肉味噌漬け焼き もやしわさび和え 白菜スープ煮 味噌汁	麦飯 牛肉きのこ炒め 大根えび煮 とろろいも
夕	鶏団子野菜スープ煮 ミニグラタン 中華サラダ オレンジ	めばる煮付け 大根そぼろピリ辛炒め レタスサラダ 味噌汁	豚肉カレー炒め こんにゃく炒め煮 ブロッコリー中華和え キウイフルーツ	鶏肉ピザ焼き 蓮根甘辛炒め チンゲン菜ピーナツ和え 黄桃	豚生姜炒め 春雨酢の物 ごぼう味噌煮 吸物	ビーフシチュー サラダ カニクリームコロッケ マンゴー	鱈ムニエル いんげんケチャップソテー もずく酢 オレンジ
エネルギー 食塩相当量	1601 kcal 7.5 g	1443 kcal 5.3 g	1582 kcal 8.6 g	1509 kcal 6.6 g	1546 kcal 8 g	1697 kcal 9.4 g	1580 kcal 5.1 g
日付	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	白身魚カレーマヨ焼き 青糸昆布煮 胡瓜レモン和え 豚汁	シーフードフライ カリフラワートマト煮 キヌサヤピーナツ和え 味噌汁	鮭照り焼き ひじき豆 ほうれん草サラダ 味噌汁	ごぼう和風ピラフ ミニオムレツ 白菜しめじ和え コンソメスープ	ハヤシライス はんぺんチーズフライ オニオンライス 加糖ヨーグルト	赤魚西京焼き じゃがいも揚げ煮 カリフラワー甘酢和え 黄桃	牛丼 春雨ソテー オクラおろし 味噌汁
夕	鶏じゃが 焼き茄子 切干大根サラダ ローリー	ぶり和風おろしかけ 豆腐サラダ 金平ごぼう バナナ	カツとじ 大根味噌煮 いんげんおかか和え ゼリー	カレーあんかけ 茄子トマト風炒め 胡瓜生姜和え 洋梨	さば生姜煮 長芋バター醤油炒め キャベツ梅マヨ和え 味噌汁	鶏肉香味ソース 大根中華煮 海藻サラダ 白味噌汁	白身魚酒蒸し 南瓜煮 玉子サラダ キウイフルーツ
エネルギー 食塩相当量	1560 kcal 6.9 g	1577 kcal 7.3 g	1629 kcal 7.8 g	1502 kcal 6.1 g	1880 kcal 10.8 g	1499 kcal 6.3 g	1464 kcal 6.8 g
日付	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	栗ごはん さんま塩焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草ごま和え	きのこカレー エビカツフライ キャベツりんごサラダ 福神漬け	八宝菜 長芋磯辺揚げ 白和え 杏仁豆腐	ゆかりごはん 焼きそば ブロッコリーごま和え 野菜スープ煮	鶏唐揚げおろし煮 五目巾着煮 いんげんお浸し かき玉汁	ぶり梅風味焼き ジャーマンポテト ささみサラダ バナナ	めばる煮付け 白菜中華炒め ほうれん草サラダ 豚汁
夕	ポトフ 干エビ和え ニラ玉炒め ローリー	赤魚の煮付け キヌサヤソテー スパゲッティサラダ 味噌汁	鯖ごま味噌焼き 大根うま煮 ビーフンサラダ 吸物	和風きのこハンバーグ さつまいもパイン煮 もやしサラダ 味噌汁	白身魚ムニエル 茄子揚げ煮 おかか和え 洋梨	メンチカツ 大根味噌煮 ひじきサラダ 吸物	オープンオムレツ 長芋白煮 ポン酢和え オレンジ
エネルギー 食塩相当量	1678 kcal 8.6 g	1773 kcal 9.1 g	1702 kcal 7.6 g	1605 kcal 7.3 g	1662 kcal 5.2 g	1708 kcal 7.7 g	1602 kcal 8.4 g
日付	11/28	11/29	11/30				
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳				
昼	鮭塩焼き じゃがいもそぼろ煮 ブロッコリーコーン 具沢山味噌汁	鶏肉照り煮 大豆サラダ 蓮根ピリ辛炒め 味噌汁	カレー竜田揚げおろし煮 さつまいもクリーム煮 ほうれん草ごま和え 赤味噌汁				
夕	豚肉キャベツ味噌炒め もやし卵とじ 小松菜ピーナツ和え 黄桃	白身魚トマトソースかけ 白菜ツナ煮 春雨と竹輪サラダ マンゴー	牛肉スタミナ炒め 豆腐田楽 胡瓜甘酢和え ゼリー				
エネルギー 食塩相当量	1483 kcal 6.3 g	1694 kcal 7.4 g	1592 kcal 7.5 g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g