

		11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	
朝食	御飯280g 金平牛蒡 厚焼卵 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g オムレツ 納豆 みそ汁	牛乳ぱん スクランブルエッグ 野菜スープ オレシジ シヨア	御飯280g シラスの玉子寄せ コーンとウィンナーソテー 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g ミニオムレツ ひじきの煮物 豆腐とワカメのみそ汁		
	御飯280g 鶏唐揚げ 人参と竹輪のカレーマヨ和え ミネストローネ	御飯280g 白身魚&イカフライ 牛蒡サラダ 白菜と人参のすまし汁	御飯280g とんこつラーメン 餃子	御飯280g 豚の生姜焼き マカロニサラダ けんちん汁	御飯280g ミートスパゲティ ハムと野菜のマリネ すまし汁		
	御飯280g 豚肉バラ大根 野菜サラダ ほうれん草清汁	御飯280g 親子煮 昆布和え 里芋のみそ汁	御飯280g きのこ豚肉のソース炒め ツナと若芽の酢の物 茄子のみそ汁	御飯280g チキン南蛮 ポテトサラダ かき玉汁	御飯280g 揚げ魚と蓮根のチリマヨかけ 春雨の酢の物 ウィンナースープ		
	2612 kcal 97.5 g 93.5 g	2476 kcal 76.6 g 73.1 g	2712 kcal 103.6 g 72.3 g	2834 kcal 100.0 g 107.1 g	2484 kcal 77.4 g 60.2 g		
		11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	
朝食	御飯280g 厚焼卵 鱈の塩焼き みそ汁	御飯280g スクランブルエッグ しそ昆布 根菜の味噌汁 ヤクルト	御飯280g きんぴら包み焼 味の花 南瓜の味噌汁	御飯280g オムレツ ブロッコリーとコーンのソテー みそ汁	牛乳ぱん ハムエッグ 野菜スープ オレシジ 牛乳	御飯280g 肉団子 のり佃煮 豆腐のみそ汁	御飯280g ウィンナー 厚焼卵 味噌汁
	御飯280g 鶏のレモンペッパー焼き マカロニサラダ 葱とワカメのスープ	御飯280g メンチカツ&えひび ポトフ	御飯280g グラタン 豚しゃぶサラダ 若布スープ	御飯280g 担々麺 三角春巻き	御飯280g 照り焼きハンバーグ スパゲティ 厚揚げの味噌汁	御飯280g そばろ親子丼 シーチキンサラダ はんぺんのすまし汁	御飯280g 麻婆丼 パリパリサラダ すまし汁
	御飯280g キーマカレー 海藻サラダ	御飯280g ポークチャップ 春雨サラダ オクラの清汁	御飯280g 肉豆腐(温卵のせ) 蓮根サラダ カニカマのすまし汁	御飯280g 鶏唐揚げ 春雨の酢の物 もやしと搾菜のスープ	御飯280g 回鍋肉 餃子 中華卵スープ オレシジ	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 胡瓜とチーズのおかか和え 里芋と玉葱の味噌汁	御飯280g 炸鶏 胡瓜と玉子のツナ 野菜スープ
	エネルギー 2525 kcal たんぱく質 85.5 g 脂質 93.6 g	2656 kcal 80.3 g 89.2 g	2695 kcal 90.9 g 96.9 g	2784 kcal 88.2 g 85.9 g	2900 kcal 106.0 g 101.4 g	2381 kcal 87.2 g 74.6 g	2499 kcal 83.3 g 91.5 g
		11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	
朝食	御飯280g トマトミートオムレツ しそ昆布 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ 味付け海苔 味噌汁 ヤクルト	御飯280g レンコンきんぴら 温泉卵 厚揚げのみそ汁	御飯280g 野菜とウィンナー炒め 納豆 豆腐の味噌汁	牛乳ぱん ベーコンエッグ 長ネギスープ バナナ シリアマスカット	御飯280g 肉団子 シラスの玉子寄せ 白菜のみそ汁	御飯280g ミニオムレツ マヨ明太 豆腐となめこの味噌汁
	御飯280g チキン南蛮 小松菜のおかかマヨ 豆腐の清汁	御飯280g 豚肉の明太マヨ焼き インゲンとコーンのソテー トマトとマカロニのスープ	御飯280g とんかつ ポテトサラダ つみれ汁	御飯280g きのこご飯 きつねうどん シュウマイ	御飯280g 唐揚(カレー風味) チンゲン菜ゴママヨネーズ和え 味噌汁	御飯280g 豚丼 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐の清汁	御飯280g 豚の生姜焼き パムル ほうれん草のかきたま汁
	御飯280g ハヤシライス カリカリじゃこサラダ みかん	御飯280g 魚のチリソースかけ 蓮根金平 つくねのスープ	御飯280g 油淋鶏 野菜の甘酢和え コーンスープ	御飯280g 白身魚&南瓜クロック 胡瓜の昆布和え オクラとえのきのすまし汁	御飯280g 豚肉の高菜炒め ポロネーゼ 大根と竹輪のすまし汁	御飯280g ハンバーグデミグラスソース スパゲティ コーンクリームスープ	御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) マカロニサラダ 豚汁
	エネルギー 2527 kcal たんぱく質 79.4 g 脂質 89.4 g	2464 kcal 100.4 g 66.9 g	2637 kcal 86.4 g 87.7 g	2694 kcal 81.3 g 93.6 g	2791 kcal 112.0 g 94.3 g	2573 kcal 74.0 g 83.8 g	2416 kcal 88.2 g 75.5 g
		11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	
朝食	御飯280g 肉団子 味付け海苔 ウィンナースープ	御飯280g スクランブルエッグ 味噌汁 じゃが芋のみそ汁 ヤクルト	御飯280g 金平牛蒡 納豆 チンゲン菜のみそ汁	御飯280g トマトミートオムレツ しそ昆布 大根葉の味噌汁	牛乳ぱん ハムエッグ スープ オレシジ 牛乳	御飯280g 鱈の塩焼き ひじきの煮物 小松菜・里いものみそ汁	御飯280g 厚焼卵 金平牛蒡 豆腐とワカメのみそ汁
	御飯280g 魚のパン粉焼き 南瓜のそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	御飯280g チキン南蛮 かき揚げサラダ 豆腐のすまし汁	御飯280g 鯉フライ 厚揚げと大根のそぼろ煮 ほうれん草の清汁	御飯280g チャンポン チキンナゲット	御飯280g ささみロールカツ&クロック 白菜のおかか和え 味噌汁	御飯280g 中華丼 ワンタンスープ	御飯280g チキンカツ かき玉汁
	御飯280g チキンカレー 野菜炒め オレシジ	御飯280g 青椒肉片 シュウマイ コーンスープ	御飯280g 鶏肉のみそマスタード焼き ポークビーンズ 春雨のスープ	御飯280g 鶏つくねの照りマヨ 南瓜サラダ 豚汁	御飯280g チーズハンバーグ もやしと人参のバター炒め ワカメスープ	御飯280g 塩唐揚 マカロニサラダ 大根葉の味噌汁	御飯280g 牛すき煮 ツナキャベツ はんぺんのすまし汁
	エネルギー 2468 kcal たんぱく質 74.1 g 脂質 80.2 g	2945 kcal 101.2 g 110.0 g	2501 kcal 89.7 g 77.9 g	2646 kcal 80.6 g 73.9 g	2623 kcal 80.7 g 91.8 g	2526 kcal 85.1 g 87.3 g	2238 kcal 74.2 g 59.9 g
		11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)		
朝食	御飯280g トマトミートオムレツ のり佃煮 味噌汁	御飯280g ハムエッグ ひじきの煮物 味噌汁 ヤクルト	御飯280g きんぴら包み焼 味付け海苔 さつまいもの味噌汁	御飯280g チキンナゲット コーンとベーコンの炒め物 味噌汁			
	御飯280g 串カツ にら玉 けんちん汁	御飯280g 鶏の照り焼き かき揚げサラダ 豚汁	御飯280g メンチカツ(50g×2個) ひじき煮 オクラとコーンのスープ	御飯280g 肉うどん 茶碗蒸し			
	御飯280g カツカレー 野菜サラダ ミニトマト	御飯280g 豆腐ハンバーグ ちくわとレンコンのきんぴら ウィンナースープ	御飯280g 豚キムチ もやしとハムのサラダ かき玉汁	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード シーチキンサラダ トマトとマカロニのスープ			
	エネルギー 2399 kcal たんぱく質 65.0 g 脂質 71.0 g	2612 kcal 90.1 g 88.9 g	2614 kcal 76.5 g 93.7 g	2794 kcal 89.6 g 93.5 g			