

月間献立表



				11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	
朝食				御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 白菜の味噌汁	御飯280g オムレツ みそ汁	
昼食				えびフライ&白身魚フライ弁当	御飯280g 中華丼 ゼリー	御飯280g 唐揚げ 野菜の甘酢和え 野菜のスープ	御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け	
夕食				御飯280g 酢豚 野菜サラダ 水餃子のスープ	御飯280g とんかつ スパンテー ウインナーと野菜のスープ	御飯280g 豚肉のトマト煮込み ポテトサラダ 野菜スープ	御飯280g 魚の竜田揚げ ポロネーゼ 卵スープ	
栄養成分				2449 kcal 94.8 g 61.7 g	2553 kcal 72.7 g 74.0 g	2653 kcal 99.7 g 80.4 g	2537 kcal 82.0 g 63.7 g	
		11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食		御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウインナーのソテー みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き 豆乳の味噌汁 牛乳	御飯280g オムレツ 小松菜の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁
昼食		御飯280g チャンボン ピリ辛胡瓜	焼肉弁当	御飯280g キーマカレー 野菜サラダ	ささみ-ルカ&コロッケ弁当	御飯280g 牛とじ丼 ゼリー	チキン南蛮弁当	御飯280g 担々麺 胡瓜の浅漬け
夕食		御飯280g 鯉フライ ポトフ 南瓜サラダ	御飯280g エビのチリソース おでん 豚汁	揚げと大根のそぼろ煮 魚のマヨネーズ焼き 卵スープ	御飯280g 八宝菜 餃子 中華風コンソープ	御飯280g 鶏照りタルタル マカロニサラダ 清汁	御飯280g すき焼風煮 いかフリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g シチュー 海藻サラダ
栄養成分		エネルギー 2706 kcal たんぱく質 69.9 g 脂質 82.9 g	2602 kcal 107.6 g 69.8 g	1975 kcal 78.1 g 77.7 g	2631 kcal 80.2 g 91.2 g	2738 kcal 104.0 g 101.1 g	2815 kcal 101.0 g 99.7 g	2513 kcal 77.9 g 66.3 g
		11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食		御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁
昼食		御飯280g あんかけ焼きそば キムチ漬け	豚キムチ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	けんちん汁	御飯280g 親子丼 ゼリー	ヤンニョムチキン弁当 厚焼卵 大根とツナのサラダ ミニトマト	御飯280g きつねうどん 浅漬け
夕食		御飯280g 焼肉炒め 春巻き 大根のみそ汁	御飯280g ロールキャベツ(1) ジャーマンポテト 南瓜のスープ	御飯280g ハンバーグ(デミソース) シーチキンサラダ 白菜とコーンのスープ	御飯280g 野菜サラダ	御飯280g ミンチカツ&白身魚 炒り豆腐 ほうれん草のすまし汁	御飯280g 豚塩だれ生姜焼き ひじきの煮物 ちくわのすまし汁	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁
栄養成分		エネルギー 2519 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 67.1 g	2363 kcal 83.6 g 60.6 g	2571 kcal 70.5 g 86.7 g	1970 kcal 53.6 g 40.1 g	2456 kcal 85.4 g 67.8 g	2688 kcal 114.0 g 87.9 g	2207 kcal 73.3 g 58.2 g
		11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食		御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鯖の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウインナーのソテー みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g オムレツ 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁
昼食		御飯280g とんこつラーメン 三色ナムル	チキン南蛮弁当	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	豚の生姜焼き弁当	御飯280g 豚丼 ワカメスープ	とんかつ弁当	御飯280g かきあげうどん 浅漬け
夕食		御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーのおかか胡麻和え 野菜スープ	御飯280g グラタン メンチカツ すまし汁(わかめ)	御飯280g 魚のチリソースかけ 肉じゃが 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 牛すき煮 白身魚フリッター すまし汁(わかめ)	御飯280g とり天 レンコンきんぴら エノキのすまし汁	御飯280g 麻婆豆腐 涼絆三糸 卵スープ	御飯280g カリパタチキン 卵サラダ ほうれん草とえのきのすまし汁
栄養成分		エネルギー 2332 kcal たんぱく質 80.8 g 脂質 55.7 g	2836 kcal 89.7 g 108.1 g	2370 kcal 74.8 g 66.0 g	2720 kcal 114.6 g 90.8 g	2600 kcal 94.3 g 85.5 g	2265 kcal 77.9 g 53.8 g	2554 kcal 83.8 g 74.9 g
		11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝食		御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁	御飯280g ウインナーのソテー みそ汁	御飯280g 鯖の塩焼き 味噌汁		
昼食		御飯280g 焼きそば 餃子	照り焼きハンバーグ弁当	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	ミンチカツ&イカフライ弁当 胡瓜とワカメの酢の物 オレンジ	御飯280g そぼろ親子丼 ゼリー		
夕食		御飯280g 大根と小松菜の牛肉炒め もやしとハムのサラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ 豆腐の清汁	御飯280g 鶏肉のハニーマスタード カリカリじゃこサラダ 豚汁	御飯280g 茄子と牛肉ごま醤油炒め チーズポテト キャベツのスープ	御飯280g 豚こまのスタミナ炒め コールスローサラダ 南瓜と小松菜のスープ		
栄養成分		エネルギー 2548 kcal たんぱく質 78.3 g 脂質 69.7 g	2643 kcal 94.3 g 90.2 g	2650 kcal 104.6 g 93.9 g	2658 kcal 82.5 g 90.2 g	2317 kcal 76.8 g 70.4 g		

