

						11月1日(金)		11月2日(土)							
朝食	11月					御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 白菜の味噌汁		御飯280g オムレツ みそ汁							
						豚の生姜焼き弁当		御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け							
						御飯280g 油淋鶏 かぼちゃサラダ みそ汁		御飯280g 鶏つくねの照りマヨ ポテトサラダ ワカメスープ							
						2769 kcal 107.4 g 103.4 g		2653 kcal 74.8 g 83.1 g							
11月3日(日)		11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)		11月9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 鮭の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g さつま揚げ 納豆 小松菜の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁	御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜	御飯280g チャーハン 野菜サラダ 春雨スープ	御飯280g ハムカツカレー 海藻サラダ	白身魚弁当	御飯280g 三色丼 ゼリー	御飯280g 高菜ピラフ シーチキンサラダ スープ	御飯280g かきあげうどん 胡瓜の浅漬け	
昼食	御飯280g とんかつ 蓮根金平 根菜の味噌汁	御飯280g 八宝菜 たこ焼 ワカメスープ	御飯280g 魚の竜田揚げ チーズポテト 卵スープ	御飯280g 豚肉と牛蒡の炒め煮 中華風サラダ エノキとカニカマのずまし汁	御飯280g チキンカツ 春雨のソテー ミネストローネ 勝メシター	御飯280g すき焼風煮 いかフリッター 大根のみそ汁	御飯280g シチュー 海藻サラダ	エネルギー たんぱく質 脂質	2549 kcal 71.7 g 56.1 g	2360 kcal 67.4 g 80.7 g	2596 kcal 78.2 g 97.6 g	2542 kcal 82.2 g 79.6 g	2375 kcal 82.6 g 59.2 g	2631 kcal 111.2 g 85.3 g	2327 kcal 62.8 g 56.9 g
夕食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 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 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁	御飯280g とんこつラーメン 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	鶏唐揚げ弁当	御飯280g ルーロー飯 ワカメスープ	豚塩だれ弁当	御飯280g きつねうどん 浅漬け	
夕食	御飯280g 串カツ 野菜炒め カニカマのずまし汁	御飯280g チキンのオープン焼き(チーズ) ジャーマンポテト 白菜とコーンのスープ	御飯280g 手羽先と大根煮物 シーチキンサラダ 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g 豚肉のこちゅジャン炒め 餃子 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 豚汁	御飯280g ヤンニョムチキン ひじきの煮物 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト えのきのずまし汁	エネルギー たんぱく質 脂質	2348 kcal 61.2 g 52.7 g	2515 kcal 87.8 g 82.1 g	2531 kcal 89.4 g 82.3 g	2837 kcal 97.5 g 109.2 g	2785 kcal 88.1 g 104.9 g	2735 kcal 118.8 g 86.7 g	2454 kcal 70.5 g 89.5 g
11月10日(日)		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)		11月16日(土)			
朝食	御飯280g さつま揚げ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁	御飯280g チャンポン 浅漬け	照り焼きハンバーグ弁当	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	鮭の塩焼き弁当	御飯280g ピビンバ丼 ゼリー	とんかつ弁当	御飯280g 月見うどん 浅漬け	
夕食	御飯280g かつとじ フライドポテト 大根のみそ汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 卵スープ	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め とり天 春雨の酢の物 ずまし汁(わかめ)	御飯280g とり天 春雨の酢の物 ずまし汁(わかめ)	御飯280g 肉じゃが シーチキンサラダ 卵スープ	御飯280g 肉じゃが シーチキンサラダ 卵スープ	御飯280g 白身魚フライ&えびかつ 冷奴 小松菜の味噌汁	エネルギー たんぱく質 脂質	2457 kcal 72.6 g 55.5 g	2555 kcal 82.1 g 81.4 g	2821 kcal 97.8 g 108.5 g	2517 kcal 95.7 g 81.3 g	2257 kcal 79.5 g 61.2 g	2513 kcal 83.9 g 74.3 g	2190 kcal 66.7 g 40.3 g
11月17日(日)		11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)		11月23日(土)			
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g さつま揚げ みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁	御飯280g 温泉卵 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g 焼きそば 餃子 若布スープ	チキン南蛮弁当	御飯280g キーマカレー 野菜サラダ	御飯280g ミンチカツ弁当	御飯280g 焼肉のたれ丼 ゼリー	唐揚(カレー風味)弁当	御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け	
夕食	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 卵サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 回鍋肉 ちくわの磯部揚げ 豆腐の清汁	御飯280g 鶏の照り焼きタルタルソース お楽しみ	御飯280g ポトフ お楽しみ	御飯280g 豚の角煮 お楽しみ	御飯280g 鮭の味噌煮 高菜ピラフ カニカマのずまし汁	御飯280g 串カツ カリカリじゃこサラダ ワカメスープ	エネルギー たんぱく質 脂質	2819 kcal 78.6 g 89.2 g	2670 kcal 106.2 g 95.7 g	2864 kcal 113.9 g 106.3 g	2316 kcal 66.3 g 58.8 g	2674 kcal 83.7 g 100.6 g	2625 kcal 96.1 g 86.9 g	2679 kcal 89.0 g 86.9 g

