	令和7年度	****					44845 (4)
							11月1日 (土) 御飯280g
朝食					林林林林		にら玉味噌汁
昼食							御飯280g ゴボ天うどん 胡瓜の浅漬け
夕食		Nove	mbe				御飯280g 白身魚フライ&アメリカンドッマカロニサラダ 大根の味噌汁
栄養成分							2811 kcal 68.4 g
	11月2日(日)	11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)	90.5 g 11月8日 (土)
朝食	御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280gピーマンのオカカ炒め味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	御飯280g 清菜卵炒め 味噌汁
昼食	御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜	御飯280g コロッケカレー 海藻サラダ	鶏の照り焼き弁当	ささみロールカツ弁当	御飯280g 焼肉のたれ丼 ヨーグルト	チキン南蛮弁当	御飯280g 焼きそば 若布スープ
夕食	御飯280g とんカツ 野菜サラダ 根菜の味噌汁	御飯280g 豚コマのスタミナ焼き エピフリッター チンゲン菜のみそ汁	御飯280g ミートポール甘酢あん 冷奴 小松菜の味噌汁	御飯280g すき焼風煮 イカサクサク揚げ 大根のみそ汁	御飯280g 煮込みハンパーグ 野菜サラダ 特別デー	御飯280g 魚の竜田揚げ チーズポテト 野菜サラダ 卵スープ	御飯280g 鰺フテイ&コロッケ 海藻サラダ チンゲン菜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2488 kcal たんぱく質 69.6 g 脂質 54.8 g	2549 kcal 71.2 g 76.2 g	2676 kcal 97.1 g 88.0 g	2494 kcal 78.4 g 71.1 g	2741 kcal 89.5 g 82.1 g	3074 kcal 99.6 g 132,0 g	2456 kcal 68.4 g 60.4 g
朝食	11月9日(日) 御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	11月10日 (月) 御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	11月11日 (火) 御飯280g ほうれん草のツナ炒め 味噌汁	11月12日(水) 御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	11月13日 (木) 御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	11月14日 (金) 御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	11月15日(土) 御飯280g にら玉 味噌汁
昼食	御飯280g とんこつラーメン キムチ漬け	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	御飯280g 茄子とベーコンのパスタ 野菜サラダ 卵スープ	鶏唐揚げ弁当	御飯280g 三色丼 ゼリー	豚塩だれ生姜焼き弁当	御飯280g カレーうどん 浅漬け
夕食	御飯280g チキンかつ シーチキンサラダ 味噌汁	御飯280g ガーリック甘酢ネギチキン がんもどきの煮物 白菜のみそ汁	御飯280g 豚キムチ 小松菜のオカカ和え さつま汁	御飯280g シチュー 蒸し鶏サラダ	御飯280g 豚肉のコチュジャン炒め 餃子 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 魚のタルタル焼き 山芋ステーキ 豚汁	御飯280g ミンチカツ 中華風サラダ えのきのみそ汁
栄養成分	エネルギー 2247 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 41.0 g	2580 kcal 90.4 g 80.5 g	2577 kcal 74.6 g 72.0 g	2567 kcal 88.6 g 83.7 g	2609 kcal 88.5 g 79.8 g	2471 kcal 78.0 g 87.1 g	2534 kcal 71.9 g 62.4 g
朝食	11月16日(日) 御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	11月17日 (月) 御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	11月18日 (火) 御飯280g ピーマンのオカカ炒め 味噌汁	11月19日 (水) 御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	11月20日 (木) 御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	11月21日 (金) 御飯280g えのきとウインナーバター炒め 味噌汁	11月22日 (土) 御飯280g
昼食	御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g 野菜カレー 野菜サラダ	照り焼きハンバーグ弁当	鯖の塩焼き弁当	御飯280g 親子丼 プリン	とんかつ弁当	御飯280g わかめうどん 浅漬け
夕食	御飯280g コロッケ&エピフライ 三色ナムル 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 春雨の酢の物 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g 肉じゃが チキンリプ 卵スープ	ピュッフェ	御飯280g 酢鶏 シーチキンサラダ 中華風コーンスープ	御飯280g 白身魚フテイ&えびかつ 冷奴 小松菜の味噌汁
栄養成分	エネルギー 2111 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 26.7 g	2365 kcal 75.5 g 69.4 g	2422 kcal 74.5 g 76.1 g	2427 kcal 94.2 g 64.5 g	2614 kcal 101.8 g 76.7 g	2593 kcal 90,3 g 85,0 g	2119 kcal 65,9 g 32,3 g
朝食	11月23日(日) 御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	11月24日 (月) 御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	11月25日 (火) 御飯280g ほうれん草のツナ炒め 味噌汁	11月26日(水) 御飯280g 金平牛蒡 味噌汁	11月27日 (木) 御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	11月28日(金) 御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	11月29日(土) 御飯280g にら玉 味噌汁
昼食	御飯280g 焼きそば 若布スープ	御飯280g シーフドカレー 野菜サラダ	チキン南蛮弁当	ミンチカツ弁当	御飯280g ピピンバ丼 ゼリー	唐揚(カレー風味)	御飯280g ナポリタンスパゲティー 卵スープ
夕食	御飯280g チキンステーキ&コロッケ 野菜サラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g ハンパーグ (デミソース) 春雨の酢の物 小松菜の味噌汁	御飯280g 肉うどん ごぼうのから揚げ	御飯280g 豚肉のトマト煮込み 野菜サラダ 大根の味噌汁	御飯280g 鶏のチーズ焼きトマトソース ツナと若芽の酢の物 大根葉のみそ汁	御飯280g 鯛の味噌煮 ポテトサラダ 豚汁	御飯280g 鶏つくね&串カツ マカロニサラダ ワカメスープ
栄養成分	エネルギー 2350 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 51.1 g	2411 kcal 67.5 g 67.3 g	2945 kcal 98.3 g 100.7 g	2604 kcal 74.3 g 82.0 g	2667 kcal 105.5 g 87.4 g	2754 kcal 95.8 g 97.9 g	2579 kcal 67.1 g 59.9 g
朝食	11月30日(日) 御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	***		19	本本本本		
昼食	御飯280g しょうゆラーメン ピリ辛胡瓜	€3-\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	\$3.50 P	536	90		The second
夕食	御飯280g アジフライ&コロッケ 小松菜のおかか合え 根菜の味噌汁					***	
栄養 成分	エネルギー 2460 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 50.6 g				都合により献立変更す	 	で さい