R8.11月1日～11月7日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日	
	日		月		火		水		木		金		土	
										g		g		g
朝食	オムレツチーズソース パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）		鯖の塩焼き（ふつう・やわらか） あじの塩焼き（ムース） ご飯（お粥） みそ汁（大根） 温度℃（サイン）	10	鶏と野菜の旨味味噌 ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10	肉じゃが ヨーグルト パン（パン粥） コーンポタージュ 温度℃（サイン）		肉団子のケチャップ煮 ご飯（お粥） みそ汁（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	白身魚のクリームソース ご飯（お粥） みそ汁（大根） 温度℃（サイン）	10	ポトフ ご飯（お粥） みそ汁（白菜） 温度℃（サイン）	10
昼食	あじの梅煮 卵の花の和風サラダ ほうれん草のごま和え ご飯（お粥）		バジルチキン（ふつう） ガーリックチキン（やわらか・ムース） ごぼうサラダ さつま芋のレモン煮 ご飯（お粥）		鯖のつけ焼き ひじきの煮物 さつま芋のマヨ和え ご飯（お粥）		チキンのハーブ焼き なすのトマト煮 マカロニサラダ ご飯（お粥）		牛肉コロッケ（ふつう） 白身魚のフリッター（やわらか・ムース） 根菜の肉炒め ひじきのサラダ ご飯（お粥）		照り焼き風豆腐ハンバーグ（ふつう） おだしのきいたがんもと野菜の煮物（やわらか） おだしのきいた豆腐と野菜の煮物（ムー きんぴらごぼう マカロニサラダ ご飯（お粥）		豚肉のみそ炒め 切干大根の煮物 オクラの和え物 ご飯（お粥）	
間食	黒糖ケーキ フルーツゼリー（ムース）	1個 1個	りんごコンポート おろしりんご　（ムース）	2個 50	lifestockゼリー（ムース）	1個	甘みあっさりみかん おろしパイン（ムース）	30 40	ふんわりムースよもぎ		甘みあっさり黄桃 おろし白桃（ムース）	40 50	やわらかおかきのり塩 フルーツゼリー（ムース）	1個
夕食	豚肉のスタミナ炒め 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	鯛の唐揚げトマトソース（ふつう） 白身魚のトマトソース（やわらか・ムース） 洋風卵あんかけ 春雨ソテー ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	きのことトマトのハンバーグ（ふつう） チキンラタトゥイユ（やわらか・ムース） ポテトサラダ キャベツベーコンソテー ご飯（お粥） みそ汁　（玉ねぎ） 温度℃（サイン）	10	さわらの塩焼き（ふつう） かれいの塩焼き風（やわらか・ムース） 切干大根の煮物 南瓜のマヨ和え ご飯（お粥） みそ汁（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10	おさかなバーグ（ふつう） 八宝菜（やわらか・ムース） 焼売の甘酢がけ なすのトマト煮 ご飯（お粥） みそ汁（小松菜） 温度℃（サイン）	10	鶏肉のくわ焼き がんもの含め煮 小松菜と竹輪の和え物 ご飯（お粥） みそ汁（チンゲン菜） 温度℃（サイン）	10	さばのにんにく醤油焼き 肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 ご飯（お粥） みそ汁　（ほうれん草） 温度℃（サイン）	10

都合により献立が変更することがございます。



R8.11月8日～11月14日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日	
	日		月		火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g		g		g
朝食	鱈のホワイトソース仕立て		ジャーマンポテト		赤魚の生姜煮（ふつう） 赤魚の煮物（やわらか・ムース）		オムレツトマトソース ヨーグルト		ハンバーグ		彩野菜のトマト煮		白身魚のバターソース	
	ひじきのサラダ		ご飯（お粥）		卵の花煮		パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	ナスのトマト煮		みそ汁（大根）	10	スパゲッティサラダ	10	コーンポタージュ		みそ汁（玉ねぎ）	10	みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	
昼食	鱈のホワイトソース仕立て		豚かつ		赤魚の生姜煮（ふつう） 赤魚の煮物（やわらか・ムース）		鶏肉の西京漬け焼き		さわらのバター醤油焼き（ふつう） さわらのマスタードソテー（やわらか・）		肉じゃが		親子煮（ふつう） 筑前煮（やわらか・ムース）	
	ひじきのサラダ		厚揚げのそぼろ煮		卵の花煮		蓮根の炒り煮		白身魚のマスタードソテー（ムース）		さつま揚げとピーマンのソテー		ポテトサラダ	
	ナスのトマト煮		ほうれん草のおかか和え		スパゲッティサラダ		春雨サラダ		ぜんまいの煮物 キャベツのおかか和え		小松菜としらすの和え物		ほうれん草のピーナツ和え	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
間食	バウムクーヘン	1個	りんごコンポート	2個	lifestockゼリー（ムース）	1個	甘みあっさりみかん	30	季節のフルーツ		甘みあっさり黄桃	40	日光まんじゅう白	1個
	フルーツゼリー（ムース）	1個	おろしりんご　（ムース）	50			おろしパイン（ムース）	40	おろしバナナ（ムース）	40	おろし白桃（ムース）	50	フルーツゼリー（ムース）	1個
夕食	肉団子の照り煮（ふつう）		カレイの照り焼き（ふつう）		すき焼き風		めばるの和風あん（ふつう・やわらか）		キーマカレー（ふつう）		酢鶏		さわらの蒲焼風（ふつう・やわらか）	
	豚肉と根菜の煮物（やわらか・ムース）		かれいの大根煮（やわらか・ムース）				かれいの和風あん（ムース）		鶏肉と野菜のカレー煮（やわらか・ムース）				白身魚の蒲焼風（ムース）	
	きんぴらごぼう		じゃが芋ときのこのソテー		ごぼうサラダ		なすのみそ炒め		ほうれん草とウインナーのソテー		豆腐の中華風炒め		なすそぼろ	
	ほうれん草のごま和え		なすのトマト煮		小松菜の和え物		肉団子煮		かぼちゃサラダ		春雨のナムル		じゃが芋のカレー炒め	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（玉ねぎ）	10	みそ汁（ほうれん草）	10	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（ほうれん草）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	

都合により献立が変更することがございます。

R8.11月15日～11月21日 献立

米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日	
	日		月		火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g		g		g
朝食	オムレツチーズソース		鯖の塩焼き（ふつう・やわらか） あじの塩焼き（ムース）		鶏と野菜の旨味噌煮		肉じゃが ヨーグルト		肉団子のケチャップ煮		白身魚のクリームソース		ポトフ	
	パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	コーンポタージュ		みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10	コーンポタージュ		みそ汁（玉ねぎ）	10	みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	
昼食	さばの味噌煮		ハッシュドポーク（ふつう） ポークシチュー（やわらか・ムース）		白身魚の甘酢あんかけ		鶏肉の山椒焼き		かれいの唐揚げ（ふつう） 白身魚の唐揚げ（やわらか・ムース）		豚肉のプルコギ		タンドリーチキン	
	ジャーマンポテト		スパゲッティサラダ		高野豆腐の煮物		切り干し大根の煮物		卵の花煮		マカロニサラダ		ごぼうサラダ	
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草のバターソテー		ほうれん草のごま和え		なすの揚げびたし		オクラの和え物		ほうれん草のごま和え		ジャーマンポテト	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ラーメン		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
間食	いしやきいも	2個	りんごコンポート	2切	lifestockゼリー（ムース）	1個	甘みあっさりみかん	30	ふんわりムースこしあん		甘みあっさり黄桃	40	おかき砂糖醤油	1個
	フルーツゼリー（ムース）	1個	おろしりんご　（ムース）	50			おろしパイン（ムース）	40			おろし白桃（ムース）	50	フルーツゼリー（ムース）	1個
夕食	レモン香るチキンソテー		鮭のみそ漬け焼き		豚キムチ（ふつう）		めばるの照り焼き（ふつう）		ハンバーグデミグラスソース仕立て		鶏肉の油淋ソース		めばるの塩焼き（ふつう・やわらか）	
					豚肉の煮物（やわらか・ムース）		かれいの照り焼き（やわらか・ムース）						白身魚の塩焼き（ムース）	
	なすのトマト和え		切干大根の煮物		ひじきの煮物		きんぴらごぼう		マカロニサラダ		なすの中華風味噌炒め		きんぴらごぼう	
	キャベツとベーコンのソテー		卵焼き		スパゲッティサラダ		春雨サラダ		ピーマンのガーリックソテー		ほうれん草のナムル		さつま芋のマヨ和え	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（玉ねぎ）	10	みそ汁（ほうれん草）	10	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁（ほうれん草）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	

都合により献立が変更することがございます。麺の週です。昼食のいづれかの日で提供致します。



R8.11月22日～11月28日 献立



米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	11月22日		11月23日		11月24日		11月25日		11月26日		11月27日		11月28日	
	日		月		火		水		木		金		土	
		g		g		g		g		g		g		g
朝食	赤魚の煮付け		ジャーマンポテト		鶏肉の照り焼き		オムレツトマトソース		ハンバーグ		彩野菜のトマト煮		白身魚のバターソース	
							ヨーグルト							
	パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		パン（パン粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	コーンポタージュ		みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10	コーンポタージュ		みそ汁（玉ねぎ）	10	みそ汁（大根）	10	みそ汁（白菜）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	
昼食	ホキの和風ソース（ふつう・やわらか）		豚肉の塩だれ		赤魚のアクアパッツァ（ふつう）		鶏肉の甘酢あんかけ		カニの中華炒め（ふつう）		厚揚げのにんにく醤油炒め（ふつう）		豚肉のサムジャン炒め	
	かれい和風ソース（ムース）				赤魚の煮付け（やわらか・ムース）				魚介のオイスターソース炒め（やわらか・ムース）		豆腐のにんにく醤油炒め（やわらか・ムース）			
	ひじきの煮物		卵の花煮		ポテトサラダ		厚揚げの含め煮		厚揚げの煮物		きんぴらごぼう		春雨サラダ	
	さつま芋のマヨ和え		いんげんのごま和え		春雨ソテー		ほうれん草のナムル		キャベツと竹輪のおかか和え		大学芋		ほうれん草と桜えびの和え物	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ねぎとろ丼		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
間食	抹茶ロール	1個	りんごコンポート	2切	lifestockゼリー（ムース）	1個	甘みあっさりみかん	30	季節の果物	40	甘みあっさり黄桃	40	日光まんじゅう黒糖	1個
	フルーツゼリー（ムース）	1個	おろしりんご　（ムース）	50			おろしパイン（ムース）	40	おろしバナナ（ムース）	40	おろし白桃（ムース）	50	フルーツゼリー（ムース）	1個
夕食	回鍋肉		鱈の粕漬け		豚肉となすのみそ炒め		さわらの幽庵焼き（ふつう）		チキンのクリームソース		鶏のから揚げ		鮭のちゃんちゃん焼き	
							鮭の照り煮（やわらか・ムース）							
	蓮根の炒り煮		根菜の肉炒め		切り干し大根の煮物		ひじきのサラダ		かぼちゃのサラダ		切干大根の煮物		ひじきの煮物	
	春雨サラダ		ブロッコリーのカニサラダ		菜の花のおかか和え		南瓜の甘煮		なすのトマト煮		オクラのおかか和え		春雨のマヨ和え	
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）		ご飯（お粥）	
	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁　（玉ねぎ）	10	みそ汁（ほうれん草）	10	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10	みそ汁（ほうれん草）	10
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）		温度℃（サイン）	

都合により献立が変更することがございます。

R8.11月29日～11月30日 献立

米飯130g･ふつう食　1日平均栄養量
エネルギー1326Kcal　たんぱく質　56.5g

	11月29日		11月30日									
	日		月									
		g		g								
朝食	オムレツチーズソース		鯖の塩焼き（ふつう・やわらか） あじの塩焼き（ムース）									
	パン（パン粥）		ご飯（お粥）									
	コーンポタージュ		みそ汁（大根）	10								
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）									
昼食	さわらの西京焼き（ふつう・やわらか）		チキンのトマトソース煮込み									
	白身魚の西京焼き（ムース）											
	がんもの煮物		なすの香味がけ									
	ひじきのサラダ		ほうれん草のバターソテー									
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）									
間食	おいしいドーナッツ	1個	りんごコンポート	2切								
	フルーツゼリー（ムース）	1個	おろしりんご　（ムース）	50								
夕食	チキンのデミグラスソース（ふつう）		かれいの煮つけ（ふつう）									
	鶏肉のバーベキューソース（やわらか・ムース）		かれいの煮物（やわらか・ムース）									
	ポテトサラダ		卵の花和風サラダ									
	なすのトマト煮		洋風お浸し									
	ご飯（お粥）		ご飯（お粥）									
	みそ汁（小松菜）	10	みそ汁（チンゲン菜）	10								
	温度℃（サイン）		温度℃（サイン）									

都合により献立が変更することがございます。