



献立表

2023年10月30日～2023年11月5日



	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)
朝食	バターシュガーコッペ バナナ 牛乳	クリームエスカルゴ 黄桃缶 牛乳	レーズンドック りんご缶 牛乳	メロンパン オレンジ 牛乳	ワッサンデニッシュ パン 牛乳	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	マルロール30g X2 バナナ 牛乳
昼食	おにぎり(ゴマ塩) きのこ法連草うどん 三度豆と卵の炒め物 オクラのピーナツ和え	米飯 チキンかつ シロナのお浸し 大根の生善あかけ 味噌汁 ふりかけ	米飯 ブリの照り焼き なすの味噌煮 大豆サラダ 清汁 ふりかけ	米飯 豆腐チャンプルー ヒジキの煮物 三度豆のボン酢和え 味噌汁 ふりかけ	田舎風ちらし寿司 さつま芋の天ぷら ほうれん草のゴマドレサラ 赤だし	米飯 鶏肉の香味焼き 菜の花のごまあえ ジャーマンポテト 味噌汁 ふりかけ	米飯 ホツケのミニエルトマトソース じゃが芋の煮つ転がし ほうれん草とカニカマのゆず和 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 ハンバーグデミグラスソース カリフラワーのサラダ コンソメスープ たくあん	米飯 さばの煮つけ 山菜の炒め煮 青梗菜の醤油あえ ピーマン漬け	米飯 豚肉とじゃが芋の五目煮 春雨とかにかまの棒棒鶏ド 小松菜の炒め物 つぼ漬け	米飯 緒のごま焼き しらすとツナのサラダ 白菜のコンソメ煮 赤かっぱ漬け	米飯 豚肉の和風カレー焼き もやしとかまぼこの和え物 かきたま汁 しその実漬	米飯 ほぎのコーンマヨ焼き レンコンの煮物 ビーフンのサラダ 胃かっぱ漬	米飯 豆腐の肉あかけ 蒸しシュウマイ(青じそドレ) しろなと昆布の和えもの しば漬け
3時	やわらか大福 お茶	パンキンババロア 紅茶	もみじまんじゅう お茶	プチメ・ブルケキ(2個) コーヒー	水ようかん お茶	チョコチップクッキー 紅茶	黒糖饅頭 お茶
合計	エネルギー1623kcal 蛋白質 45.8g 脂質 47.5g炭水 254.9g 食塩 9.0g食繊維 15.4g	エネルギー1606kcal 蛋白質 55.5g 脂質 51.4g炭水 222.4g 食塩 6.9g食繊維 9.1g	エネルギー1606kcal 蛋白質 55.0g 脂質 42.6g炭水 242.3g 食塩 6.9g食繊維 11.7g	エネルギー1599kcal 蛋白質 60.7g 脂質 51.4g炭水 217.9g 食塩 8.0g食繊維 10.8g	エネルギー1520kcal 蛋白質 48.7g 脂質 51.5g炭水 207.0g 食塩 6.6g食繊維 10.2g	エネルギー1613kcal 蛋白質 55.6g 脂質 46.7g炭水 236.0g 食塩 6.6g食繊維 11.3g	エネルギー1586kcal 蛋白質55.8g 脂質 38.6g炭水 247.4g 食塩 6.3g食繊維 22.9g



献立表

2023年11月6日～2023年11月12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)	11月12日(日)
朝食	メロンパン パイ 牛乳	抹茶ツイスト みかん缶 牛乳	マルロ-ル30g x2 バナナ 牛乳	レーズンドッグ りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン 白桃缶 牛乳	ショコラロール バナナ 牛乳	バターシュガーコッペ オレンジ 牛乳
昼食	ハヤシライス むかしのコロッケ 水菜とツナのサラダ 福神漬	菜飯おにぎり 野菜たっぷり牛骨スープラーメン ネギ入り卵焼き 青りんごゼリー	米飯 おろしポン酢ハンバーグ 野菜炒め 青梗菜の中華あえ 赤だし ふりかけ	米飯 鶴の梅照り焼き シロナの昆布あえ 舞黄の炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 青梗菜のサラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 修の塩焼き じゃが芋とあげの煮物 菜の花のゆずカツオあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 豚肉の黒ゴマ天ぷら 大根とコンニャクの煮物 フロッコリーとハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 鶏の磯辺焼き 大根ののり和え 味噌汁 しその実漬	米飯 鶏つくねの和風焼き 胡瓜の白だしサラダ 味噌汁 青かつば漬	米飯 ほきのチーズ焼き マカロニサラダ 小松菜とハムの炒め物 赤かつば漬	米飯 肉団子のシチュー オクラと卵の炒め物 胡瓜とわかめの和え物 しば漬	米飯 プリのソテーレモン添え 里芋とハムのサラダ 味噌汁 たくあん	米飯 チキンピカタ 小松菜とかにかまのサラダ //ほうとベーコンの' 斤一 つぼ漬	米飯 ホッケの味噌煮 豆苗とツナのサラダ グリーンピースの卵とじ ピーマン漬
3時	カフェオレゼリー 紅茶	おかき(きな粉味) お茶	ふわふわワッフル(抹茶) コーヒー	長崎カステラ(1/2) お茶	チョコチップ蒸しパン 紅茶	たい焼き お茶	焼きドーナツ(豆乳) コーヒー
//計	エネルギー1653kcal 蛋白質 51.6g 脂質 54.2g炭水 235.4g 食塩 7.1g食繊維10.2g	エネルギー1565kcal 蛋白質 60.4g 脂質 52.4g炭水 205.5g 食塩 7.0g食繊維 9.8g	エネルギー1630kcal 蛋白質 51.6g 脂質 55.2g 水 228.1g 食塩 7.1g食繊維11.4g	エネルギー1533kcal 蛋白質 53.9g 脂質 40.5g炭水 231.7g 食塩 7.5g食繊維 13.5g	エネルギー1652kcal 蛋白質 59.2g 脂質 47.3g炭水 240.8g 食塩 7.5g食繊維 11.8g	エネルギー1632kcal 蛋白質 61.4g 脂質 49.1g炭水 231.4g 食塩 6.5g食繊維 12.5g	エネルギー1674kcal 蛋白質 62.9g 脂質 54.8g炭水 225.0g 食塩 6.8g食繊維 12.0g