11月

〈献立表〉
11/9～11/22

	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ショコラロール 白桃缶 牛乳	黒糖みるく ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	ミルクツイスト ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	ﾏﾙﾛｰﾙ30ｇ×2 洋ナシ缶 牛乳	なつかしあんぱん りんご缶 牛乳	ミニ山シュガー ﾐｶﾝ缶 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｸﾞ ﾊﾟｲﾝ 牛乳
昼食	米飯 肉じゃが 茄子のそぼろ炒め ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ふりかけ	米飯 タラの味噌煮 長芋ののり塩炒め 青梗菜の和風あえ かき玉汁 ふりかけ	米飯 ハンバーグシチュー 三度豆とベーコンの炒め物 水菜とツナのサラダ ふりかけ	米飯 白身魚フライとホタテ風味フライ ちくわともやしの炒め物 オクラとエノキのあえ物 味噌汁 ふりかけ	おにぎり（ゴマ塩） 日田風焼きそば がめ煮風 胡瓜と人参の中華あえ 味噌汁	米飯 ホキのムニエルﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 小松菜のバター炒め ポテトサラダ コンソメスープ ふりかけ	＊＊松花堂弁当＊＊ 赤飯 ポークソテー和風おろしソース 南瓜のかにあんかけ 菊花和え 清汁
夕食	米飯 鰆の利休焼き 小松菜の醤油マヨあえ 白菜の煮浸し 青かっぱ漬	米飯 擬製豆腐 カニカマと玉ねぎのサラダ 里芋の炒め煮 しば漬け	米飯 シルバーの野菜あんかけ 菜の花の辛子あえ 具たくさん汁 しその実漬	米飯 鶏肉のごま焼 白菜とハムの和えもの ごぼうのおかか煮 たくあん	米飯 ほっけの塩焼き 青梗菜とかにかまのサラダ ヒジキの煮物 つぼ漬	米飯 チキンチャップ風 オクラとかにかまゴマ醤油あえ さつま芋の含め煮 赤かっぱ漬け	米飯 鯖大根 ｱｽﾊﾟﾗのゆずかつおあえ 揚げ出し豆腐 ピーマン漬
３時	リンゴゼリー 紅茶	マロンあんパイ お茶	レモンティーケーキ コーヒー	ゆずまんじゅう お茶	抹茶バウム コーヒー	ミニあんドーナツ お茶	ショコラショートケーキ 紅茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1616 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 59.7 g 炭水化物 229.2 g 食塩 5.4 g 食物繊維 11.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1627 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 53.3 g 炭水化物 238.3 g 食塩 6.8 g 食物繊維 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1634 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 49.5 g 炭水化物 253.8 g 食塩 6.9 g 食物繊維 15.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1575 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 56.5 g 炭水化物 229.6 g 食塩 6.8 g 食物繊維 14.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1634 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 63.5 g 炭水化物 235.5 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1659 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 54.6 g 炭水化物 246.1 g 食塩 6.5 g 食物繊維 15.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1607 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 58.5 g 炭水化物 222.7 g 食塩 7.0 g 食物繊維 13.6 g
	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	いちごジャムパン 黄桃缶 牛乳	抹茶ツイスト ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	おいものクリームパン 洋ナシ缶 牛乳	ﾏﾙﾛｰﾙ30ｇ×2 ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	ショコラロール りんご缶 牛乳	黒糖ロールパン ﾐｶﾝ缶 牛乳	なつかしあんぱん パイン 牛乳
昼食	菜飯おにぎり 卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 春菊とツナの和え物	米飯 鶏肉の竜田揚げレモン添え 枝豆とトマトのサラダ きんぴらごぼう 味噌汁 ふりかけ	米飯 マスのネギ味噌焼き 卵の花 法連草の錦糸あえ 清汁 ふりかけ	米飯 豚肉のハニーレモン炒め 揚げなすのあんかけ 春菊とかにかまの和えもの 中華スープ ふりかけ	米飯 鯖のみぞれかけ キャベツとわかめの和え物 ぜんまいの炒め煮 味噌汁 ふりかけ	カレーライス なすと豆のピリ辛炒め 青りんごゼリー 福神漬	米飯 ブリの磯部焼 蒸し焼売（ポン酢） ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとハムのサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 牛肉の中華風炒め チーズとコーンのｻﾗﾀﾞ 味噌汁 赤かっぱ漬け	米飯 シルバーのマヨネーズ焼き 青梗菜の中華あえ 里芋とツナの炒め物 しその実漬	米飯 豚肉と野菜の煮物 オクラとかにかまのあえ物 ビーフン炒め つぼ漬	米飯 鰺のごま照焼き 小松菜とハムのサラダ さつま芋と切り昆布の煮物 青かっぱ漬	米飯 豚肉ときのこの香り煮 オクラのおかかあえ 高野豆腐の煮物 たくあん	米飯 鰆の梅照り焼き ホウレン草とえのきの和風あえ 赤だし ピーマン漬	米飯 チキンの香草パン粉焼きﾀﾙﾀﾙｿｰｽ じゃが芋のバター炒め 大根サラダ しば漬け
３時	鯛饅頭 お茶	ﾖｰｸﾞﾙﾄﾊﾞﾊﾞﾛｱﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ コーヒー	おかき（砂糖醤油） りんごジュース	あんず蒸しパン 紅茶	おかしなバナナ お茶	紅茶ケーキ コーヒー	味噌饅頭 お茶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1557 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 50.6 g 炭水化物 238.9 g 食塩 7.2 g 食物繊維 12.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1664 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 63.9 g 炭水化物 226.2 g 食塩 5.4 g 食物繊維 13.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 48.4 g 炭水化物 254.2 g 食塩 5.9 g 食物繊維 13.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1600 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 44.8 g 炭水化物 255.8 g 食塩 6.7 g 食物繊維 11.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1631 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 58.5 g 炭水化物 228.6 g 食塩 5.6 g 食物繊維 25.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1629 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 55.8 g 炭水化物 238.5 g 食塩 6.9 g 食物繊維 10.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1682 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 59.6 g 炭水化物 241.3 g 食塩 6.7 g 食物繊維 14.0 g