

〈献立表〉

11/23～12/6



	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ホワイトミルク 白桃缶 牛乳	メロンパン ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	ﾚｰｽﾞﾝﾄﾞｯｸﾞ 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	はちみつブンブン りんご缶 牛乳	黒糖みるく ﾐｶﾝ缶 牛乳	ﾜｯｻﾝﾃﾞﾆｯｼｭ ﾊﾟｲﾝ 牛乳
昼食	木の葉丼 南瓜の煮物 野菜サラダ 味噌汁	米飯 牛肉とじゃが芋の五目煮 長芋の梅ドレあえ ひじき煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 揚げ餃子の野菜あんかけ 小松菜とソーセージの醤油炒め 三度豆のゴマあえ 中華スープ ふりかけ	米飯 ホキの韓国風煮 青梗菜の醤油あえ スクランブルエッグ 清汁 ふりかけ	米飯 ハンバーグﾄﾏﾄｿｰｽ しろなの梅風味あえ たけのこの中華炒め コンソメスープ ふりかけ	米飯 ますの胡麻漬け焼き 煮奴 オクラの焙煎ゴマドレあえ 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 鶏南蛮風そば じゃが芋のカレー炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのピーナッツあえ
夕食	米飯 エビクリームコロッケ キャベツの棒棒鶏ﾄﾞﾚあえ 青梗菜とソーセージの炒め物 青かっぱ漬	米飯 ホッケの照り焼き 小松菜とツナの和えもの グリンピースと卵の炒め物 つぼ漬け	米飯 豆腐ステーキ 法連草とコーンのｻﾗﾀﾞ 大根の煮物 たくあん	米飯 豚肉の生姜焼き ビーフンのサラダ もやしのそぼろ炒め 赤かっぱ漬け	米飯 シルバーの山椒焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゴマ醤油あえ 五目豆 しその実漬	米飯 八宝菜 人参サラダ 長芋の甘辛炒め ピーマン漬け	米飯 鯖の塩麹焼き 菜の花の和え物 味噌汁 桜漬け
3時	キャロット蒸しパン 紅茶	ﾐﾆ野菜ｶｽﾃﾗ（３個） お茶	チョコバウム コーヒー	やわらか大福 お茶	揚げパン 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	ﾏｰﾌﾞﾙｹｰｷ（1/2） コーヒー
	Ｅネルギー 1660 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 56.1 g 炭水化物 254.5 g 食塩 7.0 g 食物繊維 12.0 g	Ｅネルギー 1622 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 54.3 g 炭水化物 241.9 g 食塩 5.8 g 食物繊維 15.7 g	Ｅネルギー 1658 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 56.9 g 炭水化物 252.1 g 食塩 6.5 g 食物繊維 12.6 g	Ｅネルギー 1614 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 57.4 g 炭水化物 223.8 g 食塩 6.1 g 食物繊維 10.6 g	Ｅネルギー 1609 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 58.1 g 炭水化物 227.9 g 食塩 7.0 g 食物繊維 15.2 g	Ｅネルギー 1614 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 54.9 g 炭水化物 230.6 g 食塩 6.4 g 食物繊維 10.7 g	Ｅネルギー 1534 kcal 蛋白質 58.8 g 脂質 56.8 g 炭水化物 208.3 g 食塩 7.7 g 食物繊維 13.1 g
	月	火	水	木	金	土	日
	30	1	2	3	4	5	6
朝食	くるくるミルクデニッシュ 白桃缶 牛乳	チョコカスター ｵﾚﾝｼﾞ 牛乳	黒糖ツイスト 洋ナシ缶 牛乳	豆乳クリームパン ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	黒糖ロールパン りんご缶 牛乳	ﾏﾙﾛｰﾙ30ｇ×2 ﾐｶﾝ缶 牛乳	おいものクリームパン パイン 牛乳
昼食	米飯 鯵のごま焼き 焼きさつま揚げ大根おろし添え 里芋とカニカマのサラダ 味噌汁 ふりかけ	カレーピラフ 法連草のサラダ フルーチェ(いちご) コンソメスープ 福神漬	米飯 ぶりのムニエルおろしポン酢 法連草とトマトの梅風味サラダ なすの炒め煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 鶏肉の山賊焼き風 エリンギの炒め物 しろなと昆布のゴマ和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 北海道産ﾁｰｽﾞ入りｸﾞﾗﾀﾝｺﾛｯｹ 小松菜とかにかまのサラダ さつま芋のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 味噌汁 ふりかけ	菜飯おにぎり 肉うどん ネギ入り卵焼き ｻﾗﾀﾞ水菜とトマトのｻﾗﾀﾞ	米飯 シルバーの中華風味噌煮 ほうれん草とベーコンの炒め物 スパゲッティサラダ（かにかま入 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ポトフ風 青梗菜の中華あえ グリンピースと卵の炒め物 赤かっぱ漬け	米飯 ますの香味焼き 胡瓜のなめ茸和 煮奴 ピーマン漬	米飯 肉団子の中華あんかけ カリフラワーのサラダ じゃが芋の味噌煮 つぼ漬	米飯 鯖の煮つけ オクラとソーセージのゆずかつお かぼちゃとﾍﾞｰｺﾝのｶﾚｰ炒め たくあん	米飯 豆腐チャンプルー 豆苗とコーンのサラダ ジャーマンポテト 青かっぱ漬	米飯 ホキのマリネ ﾊﾑと玉ねぎのサラダ 味噌汁 しその実漬	米飯 鶏つくねの和風焼き しらす和え 小松菜とフランクの炒め物 桜漬け
3時	かぼちゃ饅頭 お茶	リングドーナツ コーヒー	今川焼（カスタード） お茶	ソーダーゼリー 紅茶	きなこ蒸しパン お茶	ﾊﾞｰﾑﾛｰﾙ コーヒー	まがりせんべい お茶
	Ｅネルギー 1656 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 55.1 g 炭水化物 237.6 g 食塩 7.2 g 食物繊維 13.8 g	Ｅネルギー 1627 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 64.9 g 炭水化物 221.4 g 食塩 6.6 g 食物繊維 8.8 g	Ｅネルギー 1666 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 58.6 g 炭水化物 243.3 g 食塩 6.4 g 食物繊維 16.4 g	Ｅネルギー 1651 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 53.7 g 炭水化物 249.2 g 食塩 6.3 g 食物繊維 13.0 g	Ｅネルギー 1607 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 58.8 g 炭水化物 232.3 g 食塩 6.8 g 食物繊維 13.2 g	Ｅネルギー 1577 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 55.6 g 炭水化物 226.8 g 食塩 8.5 g 食物繊維 8.6 g	Ｅネルギー 1598 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 60.1 g 炭水化物 215.9 g 食塩 6.9 g 食物繊維 11.2 g