

常食(A)

	令和06年11月01日(金)	令和06年11月02日(土)	令和06年11月03日(日)	令和06年11月04日(月)	令和06年11月05日(火)	令和06年11月06日(水)	令和06年11月07日(木)						
朝	御飯 ウイナーソーテ 白菜と青菜のおかか和 ふりかけ(さけ) みそ汁(豆腐・ワカメ) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 たいみそ みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	バターロール スクランブルエッグ カリフラワーサラダ アプリコットジャム フルーツ(バナナ) 牛乳	御飯 がんもの含め煮 白菜のゆかり和え かつおおかか みそ汁(畑菜・長葱) 牛乳	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル ゼリー(ピーチ) 牛乳	食パン フィッシュバーガー 付)玉葱 ほうれん草とえびのサラダ いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳						
昼	赤飯 銀だら照り焼き 付)オクラ 豚肉と大根の炒り煮 フルーツ(りんご) みそ汁(ほうれん草・おつ)	御飯 チキンのカレーグ Ril 付)ブロッコリー・トマト かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) コンポータージュース	御飯 あじの生姜煮 付)オクラ・花人参 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ) みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(おつゆ麩・ワカメ)	御飯 鶏肉のトマトソース トマトソース) 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ(小松菜・マッシュ)	御飯 ポークソーテ 付)キャベツ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス) みそ汁(冬瓜・きぬさや)	御飯 赤魚の焼き浸し 付)れんこん・花人参 なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(しめじ・長葱)						
おやつ		黒糖まんじゅう	ワッフル	ドームケーキ	洋梨タルト	クレープ	どら焼き						
夕	御飯 鶏肉と葱の塩炒め 里芋の煮っころがし フルーツ缶(白桃) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 黒ムツの幽庵焼き 付)いんげん なすの肉味噌かけ フルーツ缶(ミックス) 香の物(桜だいこん)	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)スナップエンドウ ぜんまい煮 フルーツ缶(りんご) 浅漬け(白菜)	御飯 豚肉としめじのオイスター 冬瓜のくずあんかけ フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 さばの山椒焼き 付)甘酢生姜 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 マトウダイのねぎ醤油焼き 付)うずら豆・いんげん かぶの信田煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(赤しその実漬)	御飯 ミートローフ デミソース) 付)アスパラ ポトフ フルーツ(キウイ) ピクルス						
エネルギー	1605kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1672kcal	エネルギー	1577kcal	エネルギー	1402kcal	エネルギー	1690kcal
蛋白質	64.7g	蛋白質	55.5g	蛋白質	64.9g	蛋白質	60.6g	蛋白質	62.1g	蛋白質	62.2g	蛋白質	65.1g
脂質	43.6g	脂質	33.3g	脂質	29.1g	脂質	46.8g	脂質	38.9g	脂質	33.5g	脂質	47.5g
炭水化物	242.7g	炭水化物	235.1g	炭水化物	255.3g	炭水化物	258.7g	炭水化物	253.8g	炭水化物	215.7g	炭水化物	256.4g
食塩相当	7.8g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.4g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.8g

常食(A)

	令和06年11月08日(金)	令和06年11月09日(土)	令和06年11月10日(日)	令和06年11月11日(月)	令和06年11月12日(火)	令和06年11月13日(水)	令和06年11月14日(木)						
朝	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 にしんの梅煮 小松菜のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 冷奴 香の物(青しその実漬) みそ汁(畑菜・ワカメ) 牛乳	食パン 野菜ソテー 白菜サラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	食パン ミートボール 付)アスパラ チンゲン菜のドレッシング和え ブルーベリージャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳						
昼	御飯 鶏肉の香味焼き 付)スナップエンドウ ピーマン炒め 二色浸し みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・大根葉)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 黄金かれいの生姜煮 付)オクラ・花麩 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(玉葱・かぶ葉)	御飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト チンゲン菜と魚肉ソーセージ フルーツ缶(みかん) みそ汁(さつま芋・ワカメ)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース バター醤油ソース) 付)いんげん・甘煮人参 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(豆腐・貝割)						
おやつ	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいいこん)	スイーツポテト	今川焼	ドームケーキ	吹雪まんじゅう	11月スイーツコレクション	かえでの実						
夕	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)玉葱・ピーマン 里芋の味噌煮 フルーツ(りんご) 香の物(桜だいいこん)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー) きゅうりの酢の物	御飯 ほっけの漬け焼き 付)人参きんぴら しろなの煮浸し カブラワウの和風サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 豚肉と野菜の卵炒め 里芋の煮ころがし フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬)	御飯 あじのねぎ塩焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 畑菜の辛子和え フルーツ(りんご)	御飯 鶏肉と茄子の味噌炒め かぶのくず煮 フルーツ(パイナップル) 人参サラダ	御飯 白身魚の生姜醤油焼き 付)畑菜 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(ミックス) 昆布豆						
エネルギー	1258kcal	エネルギー	1624kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1660kcal	エネルギー	1613kcal
蛋白質	56.7g	蛋白質	57.8g	蛋白質	64g	蛋白質	63.9g	蛋白質	58.7g	蛋白質	69.4g	蛋白質	68.8g
脂質	24.1g	脂質	42g	脂質	34.3g	脂質	37.2g	脂質	23.9g	脂質	44.6g	脂質	38.8g
炭水化物	208g	炭水化物	256.1g	炭水化物	266.5g	炭水化物	259.5g	炭水化物	259.1g	炭水化物	250.7g	炭水化物	252.8g
食塩相当	6g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.6g	食塩相当	9.1g	食塩相当	6.2g

常食(A)

	令和06年11月15日(金)	令和06年11月16日(土)	令和06年11月17日(日)	令和06年11月18日(月)	令和06年11月19日(火)	令和06年11月20日(水)	令和06年11月21日(木)						
朝	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 ちくわの炒り煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ(かつお) みそ汁(チンゲン菜・うずま) 牛乳	御飯 さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え 香の物(しば漬) みそ汁(さつま芋・ワカメ) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー アプリコットジャム フルーツ(メロン) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	食パン ウイナーソーテー ほうれん草のサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳						
昼	御飯 赤魚の七味焼き 付)ピーマン 金平ごぼう フルーツ(オレンジ) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)ブロッコリー 肉じゃが フルーツ(キウイ) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 松風焼き 付)アスパラ チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸物(かまぼこ・貝割)	御飯 マトウガイの照り焼き 付)小松菜 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 付)スナップエンドウ 冬瓜の土佐煮 青菜のピーマン和え みそ汁(豆腐・ワカメ)	炊き込み御飯 ほっけの塩焼き 付)畑菜 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(えのき・かぶ葉)						
おやつ	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	ハンケーキ	どら焼き	クレープ(苺)	エクレア	ヨーヒーゼリー	ココアワッフル						
夕	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)ブロッコリー 豚肉と大根のオイスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(赤しその実漬)	御飯 さばのみそ焼き 付)オクラ 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(パイナップル) きやらぶき	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付)ピーマン なすの煮浸し 大根のゆず醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 さわらの香味焼き 付)しろな つみれと冬瓜の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉のボン酢炒め かぶと絹あげの煮込み ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 かれの揚げ浸し 付)チンゲン菜・花魁 五目おから フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	御飯 ビーフシチュー いんげんとベーコンの炒め フルーツ(パイナップル) ピクルス						
エネルギー	1412kcal	エネルギー	1542kcal	エネルギー	1609kcal	エネルギー	1581kcal	エネルギー	1461kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1708kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質	74.3g	蛋白質	61g	蛋白質	71.2g	蛋白質	66.9g	蛋白質	64.9g	蛋白質	67.1g
脂質	36.1g	脂質	35.2g	脂質	34.9g	脂質	37.4g	脂質	38.4g	脂質	33.2g	脂質	54.3g
炭水化物	215.6g	炭水化物	244.6g	炭水化物	269.1g	炭水化物	245.4g	炭水化物	215.9g	炭水化物	251.1g	炭水化物	250.7g
食塩相当	6g	食塩相当	7.5g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.1g

常食(A)

	令和06年11月22日(金)	令和06年11月23日(土)	令和06年11月24日(日)	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)
朝	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ オクラの香味和え かつおおかか みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 甘酢漬け みそ汁(かぶ・貝割) 牛乳	食パン 大根のスープ煮 チンゲン菜とカニカマのサラダ いちごジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳	御飯 オムレツ 付)ブロッコリー マカロニサラダ ふりかけ(さけ) みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	食パン ピーマンとベーコンのソテー ほうれん草とツナのサラダ いちごジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳
昼	御飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご) 中華スープ(春雨・ワカメ)	御飯 しいらのムニエル 付)スナップエンドウ キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(畑菜・コーン)	かき揚げそば 具) 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和 フルーツ缶(ミックス)	御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイン) お吸物(畑菜・うずまき麩)	御飯 豚肉の香味ソースかけ 香味ソース) 付)いんげん・人参グラッセ 小松菜としらすのゆず醤 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(チンゲン菜・かき) 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)	御飯 チーズインハンバーグ デミソース) 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(小松菜・人参)
おやつ		酒まんじゅう	クレープ	どら焼き	チョコまんじゅう	シュークリーム	ストロベリータルト
夕	御飯 マハルの山椒煮 付)花人参・長葱 れんこんきんぴら 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 麻婆茄子 えび焼売 フルーツ(オレンジ) 中華風沢庵	御飯 さばの塩麴焼き 付)いんげん ぜんまい煮 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)	御飯 スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリー 冬瓜とえびのコンソメ煮 フルーツ缶(白桃) 香の物(赤しその実漬)	御飯 白身魚のバジル焼き 付)ピーマン かぼちゃの煮物 ほうれん草とちくわのお フルーツ(キウイ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)アスパラ 大根とさつま揚げの煮物 畑菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 さわらのごま醤油焼き 付)いんげん 豚肉とじゃが芋の煮物 フルーツ(りんご) もずく酢
エネルギー	1352kcal	エネルギー 1607kcal	エネルギー 1562kcal	エネルギー 1629kcal	エネルギー 1440kcal	エネルギー 1559kcal	エネルギー 1652kcal
蛋白質	54g	蛋白質 58.7g	蛋白質 65.2g	蛋白質 68.2g	蛋白質 58.8g	蛋白質 67.8g	蛋白質 59.4g
脂質	29.1g	脂質 43.3g	脂質 33.1g	脂質 42.5g	脂質 34g	脂質 38.3g	脂質 45.5g
炭水化物	223.5g	炭水化物 252.9g	炭水化物 261.2g	炭水化物 252.7g	炭水化物 231.4g	炭水化物 243.7g	炭水化物 257.6g
食塩相当	6.3g	食塩相当 6.4g	食塩相当 8.3g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.2g	食塩相当 7.9g	食塩相当 6.4g

常食(A)

令和06年11月29日(金)		令和06年11月30日(土)									
朝	御飯 里芋とちくわの含め煮 白菜のわさび和え あみえび佃煮 みそ汁(しめじ・かぶ葉) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個) ゼリー(苺) 牛乳									
昼	御飯 マトウダイの薬味焼き 付)畑菜 なすの肉味噌かけ フルーツ(パイン) お吸物(豆腐・貝割)	御飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(しろな・長葱)									
おやつ		ココアの実									
夕	御飯 チキンカツ 付)キャベツ ソース) 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(みかん) 香の物(青しその実漬)	御飯 黄金かれいの焼き浸し 付)牛蒡・花人参 さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ) きゅうりの生姜醤油和え									
エネルギー	1416kcal	エネルギー	1492kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	56.6g	蛋白質	57g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	26.6g	脂質	35.3g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	243.7g	炭水化物	239.9g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	6.9g	食塩相当	6.3g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g