〈献立表〉



～11月の献立表～



●魚料理の際、よりおいしく召し上がっていただくために魚屋から仕入れた切り身を使用しております。
そのため、魚の小骨が残留している場合があります。ご了承下さい。
●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。　●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯 **鰆の西京焼き** 小松菜としめじのお浸し みそ汁 ヨーグルト	ロールパン **ミニハンバーグ** 豆マリネ きのこポタージュ	ご飯 **サンマの甘露煮** とろろ みそ汁 ヨーグルト	**グラタンパン** コールスローサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 **赤魚みりん焼き** がんもとインゲンの煮つけ みそ汁 ヨーグルト	丸パン **スクランブルエッグ** かぼちゃサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 **鮭の塩焼き** 万願寺の甘辛煮 みそ汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 **牛肉の葱塩炒め** 玉子焼き オクラとなめたけの和え物 みそ汁 ゼリー（オレンジ）	ご飯 **アジ南蛮漬け** さつま芋の甘煮 トマトとツナのサラダ みそ汁 黒糖まんじゅう	ご飯 **鶏唐揚げのおろしポン酢** ひじき煮 モロヘイヤの梅和え みそ汁 ゼリー（レモン）	ご飯 **サワラの甘酢あん** 切干大根煮 豆苗とカニカマのマヨ和え みそ汁 蒸しパン(抹茶)	ご飯 **タンドリーチキン** 揚げじゃが レタスサラダ コンソメスープ ゼリー(ぶどう)	ご飯 **白身魚の胡麻味噌焼き** 大根きんぴら オニオンサラダ すまし汁 バウムクーヘン	**立冬** さつま芋ごはん **牛肉とごぼうのしぐれ煮** きのことベーコン炒め 春菊とカニカマの柚子和え 生姜スープ ロールケーキ(りんご)
夕食	ご飯 **カレイの煮つけ** 金平れんこん レタスサラダ みそ汁	ご飯 **豚肉スタミナ炒め** 筍の煮物 大根のマヨサラダ みそ汁	ご飯 **銀ヒラスの利休焼き** 高野豆腐卵とじ チンゲン菜のしらす和え すまし汁	ご飯 **豚肉と野菜のピリ辛炒め** ぜんまいの煮物 アボカドサラダ みそ汁	ご飯 **サバの柚子胡椒焼き** 茄子の煮浸し キャベツの塩昆布和え みそ汁	ご飯 **チキンソテー** フキの煮物 いんげんの辛し和え みそ汁	ご飯 **ブリの醤油漬け焼き** 肉じゃが 小松菜のお浸し みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1585 kcal 食塩 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1533 kcal 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1667 kcal 食塩 10.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1570 kcal 食塩 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1499 kcal 食塩 10.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1433 kcal 食塩 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1545 kcal 食塩 10.2 g

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯 **五目たまごやき** なます みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン **ミニロールキャベツ** タラモサラダ トマトスープ	ご飯 **豆腐ハンバーグ** なすとインゲンのオイスター和え みそ汁 ヨーグルト	丸ロール **キャベツとひき肉蒸し** マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 **肉団子甘酢あんかけ** オクラとツナの和え物 みそ汁 ヨーグルト	ジャムパン（いちご） **オムレツのデミグラスソースがけ** スパゲティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 **肉詰め稲荷の煮物** チンゲン菜の炒め煮 みそ汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 **ホキの和風マヨネーズ焼き** ブロッコリーのだしあんかけ カラフルサラダ みそ汁 ゼリー(ピーチ)	ご飯 **牛肉の黒胡椒炒め** ピーマンとじゃこの炒め物 切干大根の甘酢和え みそ汁 蒸しパン（チョコチップ）	ご飯 **赤魚の煮付け** エビ団子の煮物 海藻サラダ みそ汁 水ようかん	ご飯 **鶏肉の塩麹焼き** さつま芋の甘煮 キャベツサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 **鮭のバターソテー** カブのクリーム煮 キャロットラペ コンソメスープ ゼリー(マスカット)	ご飯 **味噌焼きチキン** 揚げじゃが ブロッコリーのごま和え すまし汁 プチシュークリーム	**ポークカレー** 温泉卵 パプリカのマリネ コーンスープ ほうじ茶プリン 
夕食	ご飯 **肉豆腐** 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁	ご飯 **さばの味噌煮** 金平ごぼう 蒸し鶏ときゅうりの胡麻ドレ和え すまし汁	ご飯  **酢豚風** ビーフンソテー もやしナムル 中華スープ	ご飯 **さわらのしそ香焼き** 白菜のうま煮 カリフラワーの味噌マヨ和え すまし汁	ご飯 **豚にら玉** 切干大根の煮物 わかめの酢の物 みそ汁	ご飯 **アジの磯焼き** ひじき煮 長芋のわさび和え みそ汁	ご飯 **豚肉のガリバタ炒め** ごぼう天の煮物 トマトと大葉の和風和え みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508 kcal 食塩 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1438 kcal 食塩 8.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640 kcal 食塩 8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1344 kcal 食塩 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1576 kcal 食塩 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1289 kcal 食塩 9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1558 kcal 食塩 10.6 g

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 **赤魚みりん焼き** 納豆 みそ汁 ヨーグルト	クロワッサン **ハムエッグ** マカロニサラダ ポタージュ	ご飯 **鮭の塩焼き** からし菜と京揚げのお浸し みそ汁 ヨーグルト	**スクランブルエッグパン** ブロッコリーサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 **高野豆腐のたまご和え** 納豆 みそ汁 ヨーグルト	チーズパン **ポトフ** コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト	ご飯 **ほっけの塩焼き** ほうれん草のピーナツ和え みそ汁 ヨーグルト
昼食	**チャーハン** 水餃子 ザーサイの和え物 たまごスープ 杏仁豆腐	ご飯 **白身魚のフライ** ひじきの五目煮 オニオンサラダ フルーツ寒天	**スパゲティーミートソース** ジャーマンポテト レタスサラダ コンソメスープ ゼリー（レモン）	ご飯 **銀ヒラスの西京焼き** 揚げ出し豆腐 モロヘイヤの梅和え すまし汁 蒸しパン(レモン)	ご飯 **回鍋肉** 水餃子 三色ナムル 中華スープ マンゴープリン	ご飯 **ブリ照焼き** 山菜の煮物 キャベツのおかかあえ みそ汁	ご飯 **デミグラスハンバーグ** ズッキーニときのこのソテー グリーンサラダ コンソメスープ ゼリー（いちご）
夕食	ご飯 **白身魚のかぶら蒸し** 小芋照り煮 ほうれん草と竹輪のお浸し みそ汁	ご飯 **鶏肉の塩麹焼き** 厚揚げのそぼろ炒め 卵豆腐 すまし汁	ご飯 **かに玉**  焼売 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 **牛肉と焼き豆腐の葛煮** 大根とさつま揚げの炒め煮 いんげんと蒸し鶏のサラダ みそ汁	ご飯 **タラの和風あんかけ** 長芋とマイタケのベーコン和え キャベツの胡麻酢和え みそ汁	ご飯 **親子煮** 茄子の揚げ浸し 冷奴 みそ汁	ご飯 **ホキのハニーマスタード焼き** 大学芋 山菜おろし みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1370 kcal 食塩 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1465 kcal 食塩 9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1625 kcal 食塩 10.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1441 kcal 食塩 11.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1744 kcal 食塩 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1369 kcal 食塩 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1503 kcal 食塩 10.1 g

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 **野菜巻き** なます みそ汁 ヨーグルト	ロールパン **チキンのクリーム煮** ポテトサラダ コーンスープ	ご飯 **肉じゃが** いんげんのおかか和え みそ汁 ヨーグルト	いちごミルクパン **キッシュ** マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ご飯 **照り焼きチキン** めかぶ みそ汁 ヨーグルト	ミルクパン **ジャーマンポテト** バジルパスタサラダ 野菜ポタージュ	ご飯 **肉団子の和風あん** 小松菜のお浸し みそ汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 **カレイの煮つけ** 南瓜の煮物 梅じゃこサラダ みそ汁 コーヒーゼリー	ご飯 **牛皿** ぜんまいの煮物 長芋のとオクラの梅和え すまし汁 たい焼き	和食の日 梅しらすご飯 **ぶり大根** 茶碗蒸し 白菜と柚子の甘酢和え すまし汁 カステラ	ご飯 **チキン南蛮** ブロッコリーのガーリックソテー ごぼうサラダ みそ汁 ババロア（チョコレート）	ご飯 **海老チリ風** ビーフンソテー ザーサイの和え物 中華スープ フルーツ杏仁	ご飯 **鮭のパン粉焼** ほうれん草ときのこ炒め 大根とかにかまのマヨサラダ みそ汁 蒸しパン(レーズン)	ご飯 **クリームシチュー** 厚焼き玉子 シーザーサラダ コンソメスープ プリン
夕食	ご飯 **麻婆豆腐** きゅうりと卵の中華炒め チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 **さばの塩焼き** 人参しりしり 豆サラダ みそ汁	ご飯 **鶏の和風ムニエル** 冬瓜の葛煮 いんげんの胡麻汚し みそ汁	ご飯 **豆腐のカニ餡掛け** 金平れんこん わかめの酢味噌和え すまし汁	ご飯 **豚の生姜焼き** ひじき煮 揚げ茄子ポン酢 みそ汁	ご飯 **メカジキのステーキ/レモンバタ** キャベツとパプリカのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ	ご飯 **豚肉と厚揚げの甘辛炒め** 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498 kcal 食塩 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1656 kcal 食塩 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1559 kcal 食塩 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1617 kcal 食塩 8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1570 kcal 食塩 11.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1300 kcal 食塩 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1775 kcal 食塩 10 g

〈献立表〉

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30					
朝食	ご飯 **ホッケの塩焼き** 納豆 みそ汁 ヨーグルト	ジャムパン（りんご） **ハッシュドポテト** サラダスパゲティ コンソメスープ					
昼食	ご飯 **鶏の山椒焼き** えび真丈の煮物 水菜サラダ みそ汁 ババロア（いちご）	ご飯 **タラのマヨネーズ焼き** 卵の花 さつまいもサラダ みそ汁 抹茶水ようかん					
夕食	ご飯 **さばの味噌煮** 金平ごぼう 冷奴 すまし汁	ご飯 **豚の生姜焼き** かぼちゃの煮物 ほうれん草と竹輪のお浸し すまし汁					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1640 kcal 食塩 10.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 kcal 食塩 10 g					