

# 週間献立表



	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	御飯 茄子とピーマンの炒め煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とじ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉と野菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃがいも金平 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー ジャム コンソメスープ 乳製品
昼	ソースかつ丼 ひじきの炒め煮 人参とツナのサラダ すまし汁	御飯 魚の山椒焼 大根の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	赤飯 豚肉の生姜焼き 京風がんもの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 (赤魚) 魚の柚子しょうが鮎かけ ごぼうのピリ辛炒め フルーツ 豚汁	けんちんうどん 具だくさん厚焼玉子 コーンサラダ おにぎり	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 しいたけのマヨポン炒め フルーツ 味噌汁
	御飯	【ハロウィンメニュー】	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
夕	鶏肉のにんにく醤油焼 さつまいもの甘煮 フルーツ 味噌汁	バターライス 南瓜のクリームシチュー 彩りサラダ フルーツ コンソメスープ	鶏肉のグリル はちみつ風味 カリフラワーのカレー炒め 漬物 味噌汁	家常豆腐 漬物 いんげんのごま和え 中華スープ	魚の味噌煮(サバ) 胡瓜の甘酢和え フルーツ すまし汁	鶏肉のごま漬焼き レンコンの炒め煮 漬物 すまし汁	魚の韓国風焼き(サバ) 海藻サラダ 漬物 中華スープ
日計	1食分:1597kcal 外パク:50.7g 脂質:41.9g 食繊維:11.0g 鉄:9.6mg 食塩相:7.1g	1食分:1578kcal 外パク:59.5g 脂質:38.2g 食繊維:11.6g 鉄:4.6mg 食塩相:7.1g	1食分:1602kcal 外パク:64.2g 脂質:46.9g 食繊維:11.6g 鉄:6.3mg 食塩相:6.7g	1食分:1584kcal 外パク:55.5g 脂質:41.9g 食繊維:11.4g 鉄:5.3mg 食塩相:5.9g	1食分:1547kcal 外パク:50.4g 脂質:32.8g 食繊維:9.9g 鉄:3.8mg 食塩相:6.7g	1食分:1698kcal 外パク:53.6g 脂質:50.5g 食繊維:11.6g 鉄:4.9mg 食塩相:6.7g	1食分:1477kcal 外パク:51.7g 脂質:42.6g 食繊維:10.2g 鉄:4.4mg 食塩相:8.6g





# 週間献立表



	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	御飯 里芋とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風  セロリスープ 乳製品
昼	御飯 魚のパン粉焼き(赤魚) ジャーマンポテト 漬物 コンスープ	御飯 鶏肉の塩麴焼き 炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	温玉うどん さつま芋天 白菜と大葉の甘酢和え おにぎり	スタミナ丼 さつま芋と厚揚げの煮物 フルーツ すまし汁	御飯 チキン南蛮 人参と白滝の炒め フルーツ みそ汁	御飯 魚の利休焼き(サバ) 漬物 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 ヨーグルト 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 大根と筍の土佐煮 フルーツ すまし汁	御飯 魚の揚げ煮(サバ) 和風きのこスパゲティー 漬物 すまし汁	御飯 ハンバーグのトマト煮 レンコンのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 春雨中華和え 漬物 かき玉スープ	御飯 魚のピザ風焼き(ホホ) 漬物 カリフラワーのサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ すまし汁	御飯 コロケ盛り合わせ こんにゃくの味噌煮 漬物 すまし汁
日計	I補給 :1576kcal 卵白ク:60.9g 脂質 :36.3g 食繊維:14.0g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.5g	I補給 :1642kcal 卵白ク:57.6g 脂質 :43.3g 食繊維:8.5g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.5g	I補給 :1511kcal 卵白ク:44.4g 脂質 :35.5g 食繊維:10.2g 鉄 :4.3mg 食塩相:6.5g	I補給 :1656kcal 卵白ク:58.1g 脂質 :46.4g 食繊維:10.3g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.7g	I補給 :1556kcal 卵白ク:55.4g 脂質 :40.1g 食繊維:13.7g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.8g	I補給 :1612kcal 卵白ク:62.6g 脂質 :49.8g 食繊維:8.8g 鉄 :5.0mg 食塩相:6.9g	I補給 :1648kcal 卵白ク:49.3g 脂質 :54.5g 食繊維:13.3g 鉄 :5.2mg 食塩相:7.2g



# 週間献立表



	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草のソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麹蒸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー シチュー コンソメスープ 乳製品
昼	エビとトマトクリームスパゲティ ブロッコリーの塩炒め フルーツ パン	御飯 チキンかつ 筑前煮 漬物 すまし汁	御飯 八宝菜 漬物 三色ナムル 春雨のスープ	御飯 魚の煮つけ(サバ) 温奴のあんかけ 漬物 味噌汁	御飯 チキンソテーデミグラスソース スナップエンドウのソテー フルーツ コンソメスープ	肉そば 竹輪のカレー炒め フルーツ おにぎり	御飯 鶏の唐揚げ 卵の花 漬物 味噌汁
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
夕	魚のムニエル ポン酢パター 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ I補給 -:1592kcal	鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁 I補給 -:1585kcal	中華風炒り玉子 キャベツの梅おかか和え フルーツ 味噌汁 I補給 -:1500kcal	鶏肉のピリ辛味噌焼き 金平ごぼう フルーツ すまし汁 I補給 -:1613kcal	魚のきのこあんかけ 大豆五目煮 漬物 すまし汁 I補給 -:1579kcal	ふくさ蒸し じゃが芋のピリ辛炒め 漬物 味噌汁 I補給 -:1728kcal	ミートボールの酢豚風 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ I補給 -:1685kcal
日計	鉄 :4.3mg 食塩相:6.6g 脂質 :41.7g 食繊維:14.4g 鉄 :8.4mg 食塩相:7.6g	鉄 :4.5mg 食塩相:6.7g 脂質 :26.8g 食繊維:11.7g 鉄 :7.6mg 食塩相:6.5g	鉄 :5.7mg 食塩相:6.1g 脂質 :31.7g 食繊維:8.2g 鉄 :6.6mg 食塩相:7.6g	鉄 :5.4mg 食塩相:6.4g 脂質 :30.5g 食繊維:13.4g 鉄 :7.1mg 食塩相:6.1g	鉄 :5.3mg 食塩相:7.0g 脂質 :29.7g 食繊維:9.5g 鉄 :7.3mg 食塩相:7.8g	鉄 :5.2mg 食塩相:7.5g 脂質 :38.6g 食繊維:13.5g 鉄 :8.8mg 食塩相:7.5g	鉄 :3.6mg 食塩相:7.0g 脂質 :45.7g 食繊維:13.2g 鉄 :9.2mg 食塩相:6.9g



# 週間献立表



	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの塩炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーとベーコンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすのオイスター炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き  コンソメスープ 乳製品
昼	炊き込みご飯 魚の照焼 フルーツ 青菜のゆず和え 味噌汁	御飯 豆腐ステーキ 茄子の南蛮酢かけ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のレモン焼 漬物 ごぼうサラダ コンソメスープ	塩ラーメン 春巻 マカロニサラダ おにぎり	御飯 チキンのカレー風味焼き じゃが芋ときのこのガーリック炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 肉団子と白菜の煮物 もやしとささみの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 揚魚の中華あんかけ 青梗菜のかに風味和え フルーツ 中華スープ
夕	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え 漬物 すまし汁	御飯 魚のマヨ焼き じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 メンチカツ 変わり金平 フルーツ すまし汁	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの味噌バター炒め フルーツ コンソメスープ	御飯 おでん ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の梅かつお焼 かぼちゃの含め煮 フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日計	I補料:-1538kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-57.3g 脂質:37.6g 食繊維:10.5g 鉄:6.7mg 食塩相:8.1g	I補料:-1748kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-62.0g 脂質:56.5g 食繊維:11.1g 鉄:5.7mg 食塩相:6.6g	I補料:-1573kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-49.7g 脂質:36.6g 食繊維:11.5g 鉄:4.6mg 食塩相:7.2g	I補料:-1745kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-53.1g 脂質:52.5g 食繊維:14.0g 鉄:10.6mg 食塩相:9.6g	I補料:-1500kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-57.0g 脂質:36.7g 食繊維:11.6g 鉄:4.5mg 食塩相:7.8g	I補料:-1522kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-52.8g 脂質:35.3g 食繊維:12.3g 鉄:5.0mg 食塩相:8.3g	I補料:-1587kcal ｸﾞﾙｸﾞ:-50.6g 脂質:52.3g 食繊維:14.0g 鉄:3.6mg 食塩相:6.5g





# 週間献立表



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)			
朝	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め みそ 味噌汁 乳製品			
昼	御飯 豚肉と野菜の炒め物 鶏ヒきのこの玉子とじ <small>(11/27)</small> フルーツ かぶのスープ	ビーフカレー 薬味 ミモザサラダ ヨーグルト	御飯 チキンピカタ 南瓜のハムソテー 漬物 味噌汁	御飯 鶏のコーンマヨ焼き ベーコンビーンズ フルーツ コンソメスープ			
夕	御飯 魚のしそ焼き もやしとささみの酢の物の 漬物 味噌汁	御飯 エビフライ 根菜の煮物 漬物 すまし汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 きゃべつと竹輪の和え物 フルーツ 中華スープ	御飯 肉じゃが 漬物 スパゲティサラダ 味噌汁			
日計	1食分 :1477kcal タバク :59.0g 脂質 :34.5g 食繊維:9.5g 鉄 :4.4mg 食塩相:6.8g	1食分 :1692kcal タバク :44.8g 脂質 :53.6g 食繊維:13.6g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.3g	1食分 :1517kcal タバク :60.2g 脂質 :40.0g 食繊維:10.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:5.8g	1食分 :1705kcal タバク :54.0g 脂質 :48.5g 食繊維:17.2g 鉄 :4.6mg 食塩相:7.4g			

