

週間献立表

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
朝	御飯 はんぺん煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 ハムと野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 大根のかに風味あんかけ 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の中華炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 漬物 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚のムニエル 野菜のグリル フルーツ コンソメスープ	親子丼 ピーマン金平 フルーツ すまし汁	鶏ガラ醤油ラーメン 春巻 フルーツ おにぎり	御飯 魚の煮付け もやしの炒め物 ほうれん草の白和え すまし汁	御飯 メンチカツ じゃが芋の甘辛煮 いんげんと玉ねぎのサラダ すまし汁	【ハロウィンメニュー】 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	赤飯 豚肉と野菜の炒め物 卵の花 おかか和え すまし汁
夕	御飯 鶏の唐揚げ れんこんの味噌バター炒め ビーンズサラダ すまし汁	御飯 魚の野菜餡かけ ブロッコリーの炒め物 おくらのおかか和え 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 白菜の炒め煮 カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ おぐらのソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 魚の菜種焼き さつまいもの甘煮 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 茄子の南蛮酢かけ キャベツの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 大根の煮物 漬物 味噌汁
日 計	1人1食あたり:1547kcal タンパク質:55.9g 脂質*:39.1g 食繊維:10.3g 鉄 :4.4mg 食塩相当量:6.0g	1人1食あたり:1466kcal タンパク質:58.0g 脂質*:34.0g 食繊維:10.6g 鉄 :4.8mg 食塩相当量:6.6g	1人1食あたり:1554kcal タンパク質:52.6g 脂質*:35.5g 食繊維:9.4g 鉄 :4.0mg 食塩相当量:8.8g	1人1食あたり:1430kcal タンパク質:50.4g 脂質*:33.9g 食繊維:11.1g 鉄 :7.7mg 食塩相当量:7.1g	1人1食あたり:1719kcal タンパク質:54.4g 脂質*:48.5g 食繊維:12.1g 鉄 :5.4mg 食塩相当量:6.7g	1人1食あたり:1642kcal タンパク質:56.3g 脂質*:46.0g 食繊維:12.9g 鉄 :4.5mg 食塩相当量:7.7g	1人1食あたり:1653kcal タンパク質:64.8g 脂質*:56.2g 食繊維:14.0g 鉄 :5.1mg 食塩相当量:6.5g



LEOC

週間献立表

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝	御飯 魚の塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんと蒟蒻の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の含め煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子と野菜の生姜炒め 梅 かつお 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ焼き ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 照り焼きハンバーグ ポテトカレー炒め フルーツ コンソメスープ	葱塩豚丼 春雨サラダ 南瓜の煮物 わかめスープ	御飯 アジフライ 切干し大根の炒め煮 浅漬け すまし汁	エビヒラフ チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 魚の生姜煮 ニラ豚 フルーツ 具沢山汁	御飯 チキンピカタ カブのクリーム煮 漬物 コンソメスープ	なんばんうどん 具沢山 玉子焼き 茄子の甘酢かけ いなりずし
夕	御飯 豆腐と野菜のうま煮 ごぼう金平 漬物 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーのトマト煮 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の西京焼 筑前煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き さつまいものレモン煮 漬物 すまし汁	御飯 魚のチリソース シューマイ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜の炒め物 漬物 味噌汁
日 計	エネルギー:1636kcal タンパク質:51.2g 脂質*:46.5g 食繊維:15.2g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1442kcal タンパク質:55.2g 脂質*:29.2g 食繊維:9.2g 鉄 :4.2mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1581kcal タンパク質:55.3g 脂質*:38.3g 食繊維:10.1g 鉄 :3.9mg 食塩相:5.6g	エネルギー:1526kcal タンパク質:51.1g 脂質*:43.8g 食繊維:7.2g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1586kcal タンパク質:60.4g 脂質*:34.3g 食繊維:7.0g 鉄 :4.1mg 食塩相:6.2g	エネルギー:1503kcal タンパク質:52.9g 脂質*:33.2g 食繊維:10.2g 鉄 :7.4mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1559kcal タンパク質:53.1g 脂質*:43.5g 食繊維:11.3g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.1g



LEOC



週間献立表



	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
朝	御飯 なすの炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムといんげんの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 厚揚げの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と竹輪の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン オムレツ風 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 鶏天 大根とちくわの煮物 きゅうりとワカメの酢のもの すまし汁	御飯 サバの味噌煮 おでん フルーツ かき玉汁	けんちんうどん 竹輪の変わり揚げ 白菜の和え物 おにぎり	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大豆の煮物 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	チキンカレー 薬味 コロッケ コールスローサラダ ヨーグルト	海老とトマトのクリーム スパゲティ キャベツと玉子のソテー カボチャサラダ ハロン	御飯 鶏肉のハチミツ照り焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ 味噌汁
夕	御飯 魚の香味焼 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが もやしとカニカマの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の利休焼 ブロッコリーのオイスター煮 漬物 中華スープ	御飯 肉団子のクリームソース 青菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 魚の塩焼き かみなり豆腐 漬物 すまし汁	御飯 チキンカツ チンゲン菜の炒め物 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグ オニオンソース 揚げ茄子の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁
日 計	1人1日:1626kcal タンパク質:58.0g 脂質*:42.8g 食繊維:8.1g 鉄 :4.4mg 食塩相:6.6g	1人1日:1594kcal タンパク質:57.9g 脂質*:42.0g 食繊維:14.2g 鉄 :5.7mg 食塩相:6.6g	1人1日:1651kcal タンパク質:57.9g 脂質*:38.2g 食繊維:11.0g 鉄 :3.6mg 食塩相:6.1g	1人1日:1603kcal タンパク質:58.0g 脂質*:38.6g 食繊維:15.8g 鉄 :5.6mg 食塩相:7.1g	1人1日:1489kcal タンパク質:52.9g 脂質*:35.1g 食繊維:10.9g 鉄 :3.8mg 食塩相:6.9g	1人1日:1631kcal タンパク質:50.8g 脂質*:38.7g 食繊維:11.0g 鉄 :4.7mg 食塩相:8.2g	1人1日:1734kcal タンパク質:61.2g 脂質*:65.1g 食繊維:12.3g 鉄 :6.0mg 食塩相:7.2g





週間献立表



	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
朝	御飯 野菜とハムの炒め物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 青菜と竹輪の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とウインナーの加熱炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の葱味噌焼 じゃが芋きんぴら 法蓮草の和え物 味噌汁	味噌ラーメン 棒々鶏風サラダ シューマイ おにぎり	御飯 酢豚 豆腐の旨煮 白菜の塩昆布和え 中華スープ	ソースかつ丼 厚揚げのきのこあんかけ フルーツ 味噌汁	御飯 鶏と野菜のおろしがけ ツナと玉子の中華炒め 漬物 けんちん汁	御飯 鶏肉の菜種焼き 里芋の煮ころがし 豆腐と海藻のサラダ すまし汁	ポークカレー 野菜炒め ブロッコリーのサラダ ヨーグルト
夕	御飯 鶏肉のもろみ焼き 春雨の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 牛肉コロッケ 青菜のソテー 漬物 中華スープ	御飯 豚肉の塩ダレ炒め ごぼうの炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の竜田焼き もやしのスタミナ炒め 漬物 すまし汁	御飯 中華風炒り卵 なすのオイスター炒め 漬物 わかめスープ	御飯 豆腐ステーキ キャベツの炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁
日計	1人1日:1461kcal 2人1日:53.9g 脂質*:29.5g 食繊維:11.4g 鉄*:3.8mg 食塩相:6.0g	1人1日:1734kcal 2人1日:49.0g 脂質*:53.4g 食繊維:9.2g 鉄*:7.9mg 食塩相:7.6g	1人1日:1535kcal 2人1日:57.7g 脂質*:35.8g 食繊維:8.1g 鉄*:4.7mg 食塩相:6.7g	1人1日:1584kcal 2人1日:57.5g 脂質*:41.5g 食繊維:8.8g 鉄*:5.2mg 食塩相:6.6g	1人1日:1644kcal 2人1日:48.4g 脂質*:52.6g 食繊維:9.4g 鉄*:4.9mg 食塩相:7.5g	1人1日:1536kcal 2人1日:57.1g 脂質*:34.2g 食繊維:10.0g 鉄*:6.6mg 食塩相:6.1g	1人1日:1710kcal 2人1日:52.9g 脂質*:60.0g 食繊維:16.5g 鉄*:5.1mg 食塩相:6.6g



LEOC

週間献立表

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚の葱味噌焼き 茶碗蒸し 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	御飯 親子煮 ニラ豚 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のかにあんかけ ひじきの和風サラダ すまし汁	御飯(きのこの炊き込み) 揚げ魚の葱ソースかけ 梅おかかチーズ和え フルーツ かき玉汁	御飯 豚肉の五目炒め 揚げなす煮 スパゲッティサラダ 味噌汁	とろろうどん 野菜の天ぷら フルーツ いなりずし	御飯 魚のタルタル焼 茄子の味噌炒め ピーナッツ和え すまし汁
夕	御飯 鶏肉の粒マスタード焼き ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 サーモンマヨフライ じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 干草焼き ピーマンのオイスター炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の治部煮 ひじきの炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 肉団子のトマト煮 キャベツのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の香味焼 田楽 漬物 すまし汁	御飯 豆腐野菜ハンバーグ 大根のピリ辛炒め 漬物 味噌汁
日計	1日1587kcal タンパク質:62.8g 脂質*:49.7g 食繊維:10.1g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.8g	1日1675kcal タンパク質:49.9g 脂質*:47.9g 食繊維:12.5g 鉄 :5.5mg 食塩相:6.5g	1日1677kcal タンパク質:61.5g 脂質*:43.0g 食繊維:12.4g 鉄 :5.1mg 食塩相:6.5g	1日1655kcal タンパク質:63.4g 脂質*:43.0g 食繊維:11.5g 鉄 :5.6mg 食塩相:7.2g	1日1699kcal タンパク質:55.1g 脂質*:49.0g 食繊維:10.7g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.3g	1日1466kcal タンパク質:50.5g 脂質*:26.2g 食繊維:10.5g 鉄 :4.9mg 食塩相:6.7g	1日1545kcal タンパク質:49.7g 脂質*:47.8g 食繊維:12.9g 鉄 :4.4mg 食塩相:6.3g



LEOC



週間献立表



	11月30日(月)						
朝	御飯 ピーマンのカレー炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品						
昼	鶏肉の照りマヨ丼 南瓜の煮物 白菜のさっぱり和え 豚汁						
夕	御飯 魚の柚子香焼 茄子の南蛮酢 漬物 味噌汁						
日 計	1日分:1683kcal タンパク質:58.8g 脂質*:52.0g 食繊維:8.7g 鉄 :5.0mg 食塩相当:6.9g						



LEOC