




11月

今週の献立 11月1日~11月5日



号室

様

		11月 1日(水曜日)	11月 2日(木曜日)	11月 3日(金曜日)	11月 4日(土曜日)	11月 5日(日曜日)
朝食	A (和食)	焼きさつま揚げ キャベツとわかめのサラダ ごはん みそ汁 梅びしお 378kcal/ 2.7g	目玉焼き(巣ごもり) もやしの和え物 ごはん みそ汁 味付海苔 457kcal/ 3.1g	厚揚げとチンゲン菜のソテー ツナサラダ ごはん みそ汁 しば漬け 432kcal/ 3.0g	ツナとキャベツの炒め物 切り干し大根のサラダ ごはん みそ汁 煮豆 457kcal/ 2.7g	豆腐の卵とじ 和風サラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 538kcal/ 3.8g
	B (洋食)	野菜のトマト煮 キャベツとわかめのサラダ 食パン カレースープ ヨーグルト 477kcal/ 3.3g	南瓜のチーズ焼き もやしの和え物 ロールパン ワカメスープ 579kcal/ 3.5g	オムレツ ツナサラダ ホテルブレッド 野菜スープ 419kcal/ 3.0g	フレンチトースト 切り干し大根のサラダ コーンスープ ヨーグルト 505kcal/ 2.8g	ポトフ 和風サラダ 食パン ワカメスープ 398kcal/ 2.2g
昼食		松花堂 かるかん豆腐 ピースあんかけ 銀鱈西京焼き 煮物 天婦羅 さつま芋ご飯 赤だし汁 	親子煮 切り干し大根の煮物 ブロッコリーとさつま芋の サラダ ごはん みそ汁 612kcal/ 3.3g	チキンカレー きゅうりの中華炒め マカロニサラダ 526kcal/ 3.3g	豚肉の生姜焼き さつま揚げと大根の煮物 和風サラダ ごはん みそ汁 521kcal/ 3.2g	鱈の柚庵焼焼き さつま芋のレモン煮 法蓮草としめじのお浸し ごはん みそ汁 509kcal/ 3.0g
	おやつ		スイートポテト	杏仁豆腐	プチシュー	フルーツ蜜豆
夕食		鶏竜田揚げ かぶの菊花あん ほうれん草のお浸し ごはん みそ汁 646kcal/ 3.2g	鮭フライ 和風コールスローサラダ ごはん 清まし汁 里芋の煮物 639kcal/ 2.9g	文化の日 海鮮丼 炊き合わせ 茶碗蒸し すまし汁 538kcal/3.6g	赤魚の煮付け 小がんもの煮物 カリフラワーのレモン和え ごはん 清まし汁 428kcal/ 2.8g	鶏肉の味噌照り焼き 茄子の瑠璃煮 小松菜の胡麻和え ごはん 野菜スープ 536kcal/ 2.1g

- 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。

エネルギー / 塩分

寒い季節になってきました。
根菜類や生姜などを食べて体を温めましょう！



担当スタッフ	事務



11月

今週の献立

11月6日～11月12日



号室

様

		11月6日(月曜日)	11月7日(火曜日)	11月8日(水曜日)	11月9日(木曜日)	11月10日(金曜日)	11月11日(土曜日)	11月12日(日曜日)
朝食	A (和食)	野菜とひき肉の炒め物 春雨のごま酢和え ごはん みそ汁 つぼ漬け 402kcal/ 1.6g	魚河岸揚げと大根の煮物 なめこのおろし和え ごはん みそ汁 浅漬け 414kcal/ 3.3g	五目玉子焼き ひじきの煮物 ごはん みそ汁 漬物(はくさい) 451kcal/ 3.1g	豆腐のそぼろ煮 小松菜海苔和え ごはん みそ汁 味付海苔 387kcal/ 2.5g	目玉焼き(巣ごもり) ほうれん草としめじのお浸し ごはん みそ汁 梅びしお 428kcal/ 3.3g	ふーチャンブルー キャベツとレーズンのサラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 455kcal/ 3.0g	鮭の塩焼 カリフラワーの彩りサラダ ごはん みそ汁 煮豆 448kcal/ 2.1g
	B (洋食)	スペイン風オムレツ 春雨のごま酢和え ロールパン 野菜スープ 405kcal/ 2.5g	スクランブルエッグ なめこのおろし和え ホテルブレッド コーンスープ 485kcal/ 3.4g	セサミトースト ひじきの煮物 ウインナーと野菜のソテー ワカメスープ 479kcal/ 3.4g	キッシュ 小松菜海苔和え ロールパン 野菜スープ 502kcal/ 2.8g	かぼちゃのクリーム煮 ほうれん草としめじのお浸し 食パン カレースープ 476kcal/ 3.1g	ピザトースト キャベツとレーズンのサラダ 野菜スープ ヨーグルト 358kcal/ 2.3g	ジャーマンポテト カリフラワーの彩りサラダ ロールパン ワカメスープ 462kcal/ 2.4g
昼食	A	タラのマヨネーズ焼き 金平ごぼう かぶと柿の甘酢漬け ごはん みそ汁 556kcal/ 2.5g	イタリアンハンバーグ 焼きりんご添え 盛り合わせサラダ コンソメスープ ごはん 458kcal/ 3.2g	豚こら焼き肉 海藻サラダ 根菜の五目煮 ごはん みそ汁 536kcal/ 3.2g	赤魚の煮付け 蓮根と蒟蒻の煮物 大根サラダ じゃこ飯 卵スープ 501kcal/ 3.5g	鮭の西京焼き ツナサラダ ピーマン炒め ごはん 清まし汁 480kcal/ 2.8g	肉うどん ひじきの煮物 豆腐サラダ 465kcal/ 3.8g	タンドリーチキン 大根のうま煮 スパゲティサラダ ごはん みそ汁 487kcal/ 2.3g
	B	山菜そば 金平ごぼう かぶの甘酢漬け 593kcal/ 3.1g	主食をパンに 変更できます。				さんまの香梅煮 ひじきの煮物 豆腐サラダ ごはん 600kcal/ 3.3g	主食をパンに 変更できます。
おやつ		ワッフル	水ようかん	りんごのコンポート	ドームケーキ(チョコ)	フルーチェ(いちご)	ミルク寒天	ミニあんパン
夕食		ジャージャン豆腐 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の土佐和え ごはん 中華スープ 552kcal/ 3.1g	さんまのさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 白和え ごはん みそ汁 462kcal/3.0g	プリの照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 里芋の柚子味噌かけ ごはん みそ汁 559kcal/ 2.9g	ミックスフライ 春雨の和え物 ポテトサラダ ごはん みそ汁 692kcal/ 3.3g	鶏の南部焼き 揚げだし豆腐 ワカメときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁 763kcal/ 3.3g	八宝菜 長芋の酢の物 ごぼうの土佐煮 ごはん みそ汁 533kcal/ 3.4g	鱈の柚子胡椒焼き 白菜とうす揚げの煮物 もやしのナムル ごはん みそ汁 582kcal/ 2.2g

- 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。

エネルギー / 塩分

寒い季節になってきました。
根菜類や生姜などを食べて体を温めましょう！





11月

今週の献立 11月13日～11月19日



号室

様

		11月13日(月曜日)	11月14日(火曜日)	11月15日(水曜日)	11月16日(木曜日)	11月17日(金曜日)	11月18日(土曜日)	11月19日(日曜日)
朝食	A (和食)	厚揚げ野菜炒め しらす干しと大根の酢の物 ごはん みそ汁 味付海苔 439kcal/ 2.7g	鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え ごはん みそ汁 漬物 (はくさい) 502kcal/ 3.1g	目玉焼き (巣ごもり) 小松菜とコーンのソテー ごはん みそ汁 梅びしお 458kcal/ 3.4g	じゃが芋そぼろ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁 しば漬け 411kcal/ 2.1g	いり豆腐 白菜の梅じそ和え ごはん みそ汁 味付海苔 375kcal/ 1.6g	福狭焼き 春雨サラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 411kcal/ 2.1g	卵とほうれん草のソテー 大根サラダ ごはん みそ汁 梅びしお 428kcal/ 3.2g
	B (洋食)	目玉焼き (巣ごもり) しらす干しと大根の酢の物 食パン 野菜スープ 456kcal/ 2.7g	ソーセージのソテー ほうれん草の胡麻和え ロールパン 野菜スープ 531kcal/ 2.7g	ツナマヨトースト 小松菜とコーンのソテー 食パン ワカメスープ 421kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ マカロニサラダ ロールパン コーンスープ 491kcal/ 3.1g	南瓜のグラタン 白菜の梅じそ和え ホテルブレッド 野菜スープ 496kcal/ 2.7g	卵トースト 春雨サラダ 食パン 豆腐のスープ 430kcal/ 2.6g	ハムエッグ ロールパン 大根サラダ カレースープ 360kcal/ 2.3g
昼食	A	鱈のトマトソースかけ 白菜の煮浸し 三色豆のサラダ ごはん 野菜スープ 488kcal/ 2.3g	麻婆豆腐 点心 中華風サラダ ごはん 野菜スープ 525kcal/ 2.3g	鱈の西京焼き 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 栗ご飯 みそ汁 515kcal/ 2.7g	ハヤシライス 金平ごぼう スパゲティサラダ ごはん 清まし汁 625kcal/ 2.5g	カニ玉 中華風和え物 切り干し大根煮 ごはん 中華スープ 480kcal/ 3.7g	赤魚の煮付け かぶのそぼろ煮 和風コールスローサラダ ごはん 野菜スープ 426kcal/ 2.8g	鱈の照り焼き ジャガ芋の金平カレー風味 ひじきと青菜の白和え きのこスープ 412kcal/ 2.8g
	B	スパゲティミートソース 白菜の煮浸し 三色豆のサラダ 野菜スープ 455kcal/ 2.4g					きつねうどん かぶのそぼろ煮 和風コールスローサラダ 牛乳寒 396kcal/ 3.8g	
おやつ		ヨーグルト	フルーツ寒天	オレンジゼリー	フルーツ杏仁	スイートポテト	どら焼き	ミニクリームパン
夕食	A	鯖の香味焼き 五目煮豆 わかめサラダ ごはん すまし汁 552kcal/ 4.2g	鯖のみぞれ煮 キャベツのゆかり和え きのこのガーリックソテー ごはん みそ汁 518kcal/ 3.2g	七五三 天婦羅盛り合わせ 生湯葉の刺身 ぶり大根 卵豆腐	カレイの甘酢あんか チンゲン菜の炒め煮 ひじきの三杯酢 ごはん みそ汁 597kcal/ 2.5g	鱈の若狭焼き 厚揚げと里芋の煮物 小松菜からし和え ごはん 豚汁 564kcal/ 3.4g	肉じゃが 玉子豆腐カニ餡かけ ほうれん草の胡麻和え ごはん みそ汁 646kcal/ 3.3g	メンチカツ もやしのそぼろ炒め 小松菜の辛子和え ごはん 701kcal/ 2.3g
	B							

●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。

エネルギー / 塩分



寒い季節になってきました。
根菜類や生姜などを食べて体を温めましょう！





11月

今週の献立

11月20日～11月26日



号室

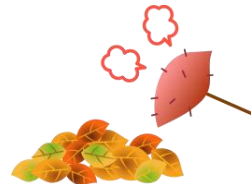
様

		11月20日(月曜日)	11月21日(火曜日)	11月22日(水曜日)	11月23日(木曜日)	11月24日(金曜日)	11月25日(土曜日)	11月26日(日曜日)
朝食	A (和食)	厚焼き卵 もやしのサラダ ごはん みそ汁 味付け海苔 413kcal/ 2.6g	厚揚げと里芋の煮物 白菜の梅しそ和え ごはん みそ汁 煮豆 467kcal/ 1.8g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 399kcal/ 2.4g	きくらげと玉子の炒め物 ほうれん草のお浸し土佐和え ごはん みそ汁 浅漬け 487kcal/ 2.4g	魚河岸揚げと大根の煮物 じゃが芋のカレーソテー ごはん みそ汁 柴漬け 424kcal/ 3.7g	焼きししゃも キャベツの彩りサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 390kcal/ 3.2g	福狭焼き 千切りサラダ ごはん みそ汁 味付け海苔 428kcal/ 2.4g
	B (洋食)	スペイン風オムレツ もやしのサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal/ 2.3g	あさりスクランブル 白菜の梅しそ和え 食パン コーンスープ 487kcal/ 3.4g	ベーコンとキャベツのソテー 三色豆のサラダ ロールパン ワカメスープ 444kcal/ 2.2g	きのこのスクランブルエッグ ほうれん草の土佐和え 食パン 野菜スープ 464kcal/ 2.5g	ベーコンエッグ じゃが芋のカレーソテー ホテルブレッド コーンスープ 585kcal/ 3.4g	ウイナーと野菜のソテー キャベツの彩りサラダ 食パン ワカメスープ 460kcal/ 3.1g	マヨコーントースト 千切りサラダ かぼちゃのスープ ヨーグルト 463kcal/ 2.1g
昼食	A	鶏照り焼き ごはん 小松菜の和え物 ひじきの煮物 みそ汁 542kcal/ 3.4g	鮭のタルタル焼き もやしと厚揚げの中華サラダ 白菜とベーコンのスープ煮 ごはん みそ汁 684kcal/ 3.2g	鱈の柚庵焼 もやし和風サラダ 肉じゃが ごはん すまし汁 492kcal/ 3.0g	赤魚の煮付け 小松菜とうす揚げのお浸し コールスローサラダ ごはん 野菜スープ 430kcal/ 2.1g	鶏肉と彩り野菜の炒め物 こんにゃくと蒟の土佐煮 スパゲティサラダ ごはん みそ汁 502kcal/ 3.2g	五目チャーハン 小がんもの煮物 春雨サラダ かき卵スープ 455kcal/ 2.3g	カレーの野菜あんかけ 切り干し大根煮 ほうれん草の湯葉和え ごはん みそ汁 538kcal/ 3.1g
	B			かき揚げそば もやし和風サラダ 肉じゃが 658kcal/ 3.9g				
おやつ		フルーツヨーグルト	今川焼き (カスタード)	まんじゅう	抹茶ゼリー	フルーツ寒天	パンプディング	柿
夕食	A	鮭のムニエル ほうれん草の菊花和え さつま芋の甘煮 ごはん みそ汁 564kcal/ 2.1g	鱈のマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 あさりと小松菜の辛子和え ごはん みそ汁 604kcal/ 2.7g	ポークカレー グリーンサラダ かぶの豆乳煮 コンソメスープ 652kcal/ 3.5g	勤労感謝の日 太巻き 稲荷ずし 炊き合わせ 胡瓜と笹かまの生姜醤油和え すまし汁 624kcal/3.7g	カレーの甘酢あんかけ 白菜の煮浸し ブロッコリーの胡麻和え ごはん みそ汁 591kcal/ 2.9g	ポークチャップ 煮奴 ポテトサラダ ごはん 清まし汁 650kcal/ 3.0g	鱈のムニエル かぼちゃ煮 キャベツの酢味噌和え ごはん みそ汁 494kcal/ 2.6g

- 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。

エネルギー / 塩分

寒い季節になってきました。
根菜類や生姜などを食べて体を温めましょう！





11月

今週の献立 11月27日～11月30日



号室

様

		11月27日(月曜日)	11月28日(火曜日)	11月29日(水曜日)	11月30日(木曜日)		
朝食	A (和食)	豆腐のカニ風味あんかけ わかめサラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 405kcal/ 3.8g	鶏そぼろと野菜の卵とじ 切干大根の酢の物 ごはん みそ汁 しそちりめん 415kcal/ 3.1g	焼きさつま揚げ ヨーグルトサラダ ごはん みそ汁 梅びしお 435kcal/ 3.1g	ハムエッグ ツナサラダ ごはん みそ汁 煮豆 459kcal/ 2.6g	/	/
	B (洋食)	キッシュ わかめサラダ 食パン カレースープ 564kcal/ 3.9g	フレンチトースト 切干大根の酢の物 かき卵スープ ヨーグルト 428kcal/ 2.8g	ハッシュドポテト ヨーグルトサラダ 食パン 野菜スープ 481kcal/ 2.9g	ハムチーズトースト ツナサラダ わかめスープ ヨーグルト 471kcal/ 2.8g	/	/
昼食		とんかつ 卵の花煮 五色なます ごはん かき玉汁 604kcal/ 2.4g	ちゃんぽんめん 中華豆腐 しゅうまい 543kcal/ 3.9g	クラムチャウダー 白菜の彩りサラダ きのこの煮浸し ごはん 豆腐のスープ 407kcal/ 2.5g	鱈のバジル焼き 金平ごぼう 青菜のナムル ごはん すまし汁 415kcal/ 2.0g	/	/
			鮭の回鍋肉風 中華豆腐 しゅうまい ごはん みそ汁 524kcal/3.3g				
おやつ		ぶどうゼリー	あんドーナツ	コーヒーゼリー	パウンドケーキ		
夕食		秋刀魚の塩焼 さつま揚げと大根の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁 613kcal/ 3.1g	鱈の野菜あんかけ 和風サラダ ほうれん草の中華炒め ごはん みそ汁 562kcal/ 3.1g	豆乳おでん 里芋のそぼろ煮 ワカメときゅうりの酢の物 ごはん みそ汁 577kcal/ 4.1g	サバの味噌煮 さつま芋のレモン煮 小松菜の磯辺和え ごはん すまし汁 640kcal/ 3.5g	/	/

- 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。

エネルギー / 塩分

寒い季節になってきました。
根菜類や生姜などを食べて体を温めましょう！

