



# 今週の献立 11月1日 ~ 11月3日



号室

様

						11/1(木)	11/2(金)	11/3(土)
朝食	A (和食)					厚焼玉子とししゃも なめこのおろし和え みそ汁 漬物 (なす) ご飯 440kcal / 2.6g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 412kcal / 2.5g	五目茶巾 ごぼうサラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 423kcal / 2.3g
	B (洋食)					ソーセージのソテー なめこのおろし和え ミニメロンパン トマトスープ 421kcal / 2.8g	オムレツ 春雨サラダ ホワイトブレット コンソメスープ 443kcal / 2.8g	ハッシュドポテト & 肉団子甘煮 ごぼうサラダ ホテルブレット コーンスープ 463kcal / 2.5g
昼食	A					秋刀魚の塩焼き 薩摩芋甘露煮 白和え 赤飯 みそ汁 ところてん 593kcal / 2.8g	ちらし寿司 ツナサラダ 冷奴 みそ汁 黄桃缶 563kcal / 2.9g	鶏の唐揚げ ポテトサラダ オクラとトマトの和え物 ご飯 みそ汁 杏仁豆腐 609kcal / 3g
	B					/		
夕食	A					油淋鶏 クラゲのサガ はんぺんマヨ和え ご飯 中華スープ 558kcal / 2.8g	白身魚の蕪蒸し 盛り合わせサラダ ツツク甘辛煮 炊込みご飯 みそ汁 549kcal / 2.7g	鱈のネギ味噌焼き 切干大根煮 なます ご飯 澄まし汁 551kcal / 2.7g



- 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



# 今週の献立 11月4日 ~ 11月10日



号室

様

		11/4(日)	11/5(月)	11/6(火)	11/7(水)	11/8(木)	11/9(金)	11/10(土)
朝食	A (和食)	ハムエッグ 南瓜サラダ みそ汁 漬物(なす) ご飯 432kcal / 2.5g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し みそ汁 味付海苔 ご飯 418kcal / 2.4g	ベーコンとキャベツのソテー ミモザサラダ みそ汁 煮豆(うぐいす豆) ご飯 447kcal / 2.3g	ネギ入り卵焼き しらすおろし大根 みそ汁 ふりかけ ご飯 438kcal / 2.7g	鮭の塩焼き じゃが芋と三色豆のサラダ みそ汁 漬物(柴漬け) ご飯 455kcal / 2.5g	魚河岸揚げと大根の煮物 スパゲティーサラダ みそ汁 梅干し ご飯 447kcal / 2.6g	湯豆腐(ぼん酢) もやしとチャーシューの和え物 みそ汁 のり佃煮 ご飯 409kcal / 2.3g
	B (洋食)	クラムチャウダー 南瓜サラダ ロールパン ヨーグルト 454kcal / 2.4g	ラタトゥイユ 青梗菜のお浸し レーズンパン パンブキンスープ 434kcal / 2.6g	ロールキャベツ ミモザサラダ クルミパン 野菜ジュース 453kcal / 2.4g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし大根 ホワイトブレッド ワカメスープ 452kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー じゃが芋と三色豆のサラダ ミニメロンパン コーンスープ 462kcal / 2.6g	ポテトのチーズ焼き スパゲティーサラダ ホテルブレット コンソメスープ 468kcal / 2.5g	ホットサンド(卵) もやしとチャーシューの和え物 コーンスープ ヨーグルト 449kcal / 2.6g
昼食	A	赤魚粕漬け なめ茸奴 とろろ芋 麦飯 みそ汁 水羊羹 554kcal / 2.8g	ニラ玉 ビーフン炒め ささみとザ-サイの和え物 ご飯 中華スープ りんご缶 608kcal / 2.9g	ハンバーグ(デミソース) ツナサラダ 薩摩芋と油揚げのピリ辛炒 ご飯 みそ汁 ヨーグルト 605kcal / 2.9g	鮭のチャンチャン焼き シーフードマリネ さつま揚げの煮物 ご飯 澄まし汁 白玉黒蜜 587kcal / 2.9g	チキンハーブ焼 きんぴらごぼう 春雨サラダ ご飯 みそ汁 みかん缶 584kcal / 2.9g	豆腐のチゲ鍋風 オクラ梅和え しらたきサラダ 十五穀米 澄まし汁 ぶどうゼリー 569kcal / 2.8g	チャーハン 海老海鮮餃子 ナムル ワンタンスープ いちごプリン 562kcal / 2.8g
	B		焼きそば ビーフン炒め ささみとザ-サイの和え物 中華スープ りんご缶 570kcal / 2.7g					
夕食		小松菜と豚肉の炒め物 ぜんまい煮 チョレギサラダ ご飯 みそ汁 586kcal / 2.9g	鯉の煮付け アスパラと烏賊の塩炒め じゃが芋のきんぴら ご飯 澄まし汁 609kcal / 2.8g	焼餃子 木耳と卵の炒め物 青菜のごま和え ご飯 中華スープ 550kcal / 2.9g	湯豆腐 ほうれん草とハムのマヨ和え 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 562kcal / 2.7g	カジキの味噌マヨ焼き 厚揚げの煮物 シーザーサラダ ご飯 みそ汁 557kcal / 2.8g	牛肉とアスパラの炒め物 にんじんサラダ 南瓜の煮物 ご飯 澄まし汁 617kcal / 2.9g	おでん 青菜とじゃこの炒め物 かぶの甘酢あえ ご飯 みそ汁 542kcal / 2.8g

- 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





# 今週の献立 11月11日 ~ 11月17日



号室

様

		11/11(日)	11/12(月)	11/13(火)	11/14(水)	11/15(木)	11/16(金)	11/17(土)
朝食	A (和食)	厚揚げと青梗菜のソテー ひじきサラダ みそ汁 梅びしお ご飯 438kcal / 2.5g	野菜炒め 海藻サラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 409kcal / 2.5g	じゃこ玉子焼き 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 397kcal / 2.4g	麩ちゃんぷるー 玉子サラダ みそ汁 のり佃煮 ご飯 401kcal / 2.3g	野菜とひき肉の炒め物 切干大根のマヨ和え みそ汁 漬物(たくあん) ご飯 398kcal / 2.4g	豆乳おでん(朝食版) ポテトサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 416kcal / 2.4g	肉団子の甘辛煮 グリーンサラダ みそ汁 漬物(桜漬け) ご飯 417kcal / 2.6g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ レーズンパン コンソメスープ 472kcal / 2.7g	ポトフ 海藻サラダ くるみパン パンブキンスープ 464kcal / 2.7g	ホットケーキ 白菜ゆず和え コーンスープ ヨーグルト 432kcal / 2.5g	豚肉と野菜のトマト煮 玉子サラダ ホワイトブレッド 野菜スープ 424kcal / 2.6g	オムレツ 切干大根のマヨ和え ロールパン 春雨スープ 412kcal / 2.6g	ホットサンド(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ 443kcal / 2.5g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド コーンスープ 430kcal / 2.8g
昼食	A	彩り野菜の回鍋肉 春雨サラダ 豆腐田楽 ご飯 みそ汁 バナナ 591kcal / 2.9g	きのこカレー ハムサラダ 海老と青梗菜の炒め物 サフランライス コンソメスープ パイン缶 621kcal / 2.9g	牛すき煮 明太とろろ 小松菜の炒め物 ご飯 みそ汁 白桃缶 589kcal / 2.9g	鮭のクリーム煮 高野豆腐の煮物 タラモサラダ ご飯 コンソメスープ 牛乳寒 621kcal / 2.9g	秋刀魚のみぞれ煮 茶碗蒸し ほうれん草と湯葉の和え物 薩摩芋ご飯 みそ汁 フルーツ寒天 582kcal / 2.9g	鶏肉のチリソース和え ミニがんもの含め煮 アボガドサラダ ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 616kcal / 2.8g	麻婆豆腐 なすときのこの中華和え 小龍包 ご飯 中華スープ 杏仁豆腐(いちごソース) 614kcal / 2.9g
	B		パン選択					
夕食	A	鯖の山椒焼き なすの赤味噌炒め ニラと竹輪のお浸し ご飯 みそ汁 573kcal / 2.8g	鰯大根 肉団子照り煮 長芋となめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 559kcal / 2.8g	ホッケの干物 ニンジンのくるみと和え 薩摩芋オレンジ煮 ご飯 みそ汁 571kcal / 2.8g	鶏のカシューナッツ炒め 冬瓜のあんかけ(冷製) チョップドサラダ ご飯 みそ汁 574kcal / 2.8g	八宝菜 マカロニサラダ 竹輪と茸のキムチ和え ご飯 澄まし汁 591kcal / 3g	筑前煮 春雨とひき肉の炒め物 モロヘイヤとメカブの酢の物 ご飯 みそ汁 583kcal / 2.9g	味噌カツ 豆腐サラダ トマトもずくの酢の物 ご飯 澄まし汁 579kcal / 2.7g



- 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




# 今週の献立 11月18日 ~ 11月24日



号室

様

		11/18(日)	11/19(月)	11/20(火)	11/21(水)	11/22(木)	11/23(金)	11/24(土)
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ハムサラダ みそ汁 梅干し ご飯 393kcal / 2.5g	巣ごもり卵 枝豆サラダ みそ汁 ふりかけ ご飯 422kcal / 2.4g	じゃこと玉子の炒め物 春雨サラダ みそ汁 煮豆 (白花豆) ご飯 428kcal / 2.5g	鯖の味噌漬け チキンサラダ みそ汁 昆布佃煮 ご飯 458kcal / 2.6g	納豆&温泉卵 コールスローサラダ みそ汁 味付海苔 ご飯 401kcal / 2.4g	高野豆腐卵とし 小松菜ごま和え みそ汁 梅干し ご飯 398kcal / 2.5g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅しそ和え みそ汁 漬物 (たくあん) ご飯 396kcal / 2.4g
	B (洋食)	きのこのキッシュ ハムサラダ ロールパン コンソメスープ 464kcal / 2.8g	チーズ入りオムレツ 枝豆サラダ クルミパン 卵スープ 440kcal / 2.5g	奥だくさんミネストローネ 春雨サラダ レーズンパン ヨーグルト 452kcal / 2.6g	卵とほうれん草のソテー チキンサラダ ホテルブレット コンソメスープ 461kcal / 2.5g	マヨコーントースト コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 422kcal / 2.8g	厚切りハムと スクランブルエッグ 小松菜ごま和え ホワイトブレット カレースープ 468kcal / 2.5g	ホットサンド (ハム) 白菜梅しそ和え ヨーグルト コーンスープ 421kcal / 2.7g
昼食	A	コーンクリームシチュー マカロニのトマト煮 マセドニアンサラダ ご飯 コンソメスープ 三色寒天 621kcal / 2.9g	おろしチキンカツ 高野豆腐の煮物 ところてんとトマトの和え物 ご飯 澄まし汁 パイナップル缶 608kcal / 2.8g	茶素麺と寿司御膳 握り寿司4種 ~手作り出巻玉子 柿白和え 青豆腐 秋刀魚甘露煮 茶素麺 (茹量100g) 628kcal / 3g	銀鮭幽庵焼き 焼き豆腐そぼろ餡かけ 胡瓜と蒲鉾の酢の物 ご飯 澄まし汁 黄桃缶 597kcal / 2.9g	鮭漬け丼 大豆の煮物 小松菜からし和え みそ汁 牛乳寒天 576kcal / 2.9g	タンドリーチキン 白菜のおかか煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 バナナ 594kcal / 2.8g	つみれ鍋 かぶのミルク煮 茄子の柚子味噌かけ ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 587kcal / 2.8g
	B	パン選択		栗ゼリー寄せ  628kcal / 3g		かき揚げそば 大豆の煮物 小松菜からし和え 牛乳寒天 546kcal / 2.9g		
夕食	A	豚と茸の味噌炒め シーフードマリネ 豆腐の中華餡かけ ご飯 卵スープ 564kcal / 2.8g	スズキのカレーソテー 大根とベーコンの炒め物 きのこのマリネ ご飯 みそ汁 582kcal / 2.9g	鶏の八幡巻 車麩の玉子とし しらすおろし大根 ご飯 豚汁 579kcal / 2.8g	親子煮 もやしの子和え 里芋の柚あんかけ ご飯 みそ汁 563kcal / 2.8g	ミートローフ ほうれん草のソテー ブロッコリーとカリフラワーのオムレツ ご飯 みそ汁 605kcal / 2.8g	サバの塩焼き 白和え 青菜のナムル 炊込ご飯 みそ汁 601kcal / 2.9g	豚しゃぶ しらたきときのこの酢の物 大学芋 ご飯 みそ汁 612kcal / 2.7g

- 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





# 今週の献立 11月25日 ~ 11月30日



号室

様

		11/25(日)	11/26(月)	11/27(火)	11/28(水)	11/29(木)	11/30(金)	
朝食	A (和食)	もやしと卵のツナ炒 オクラのおかか和え みそ汁 のり佃煮 ご飯 373kcal / 2.5g	野菜雑炊 キャベツの和え物 みそ汁 梅びしお 388kcal / 2.5g	巣ごもりたまご ツナサラダ みそ汁 煮豆(金時豆) ご飯 408kcal / 2.4g	豆腐の玉子とじ 小松菜和えもの みそ汁 ふりかけ ご飯 407kcal / 2.4g	ハムと卵の炒物 ゆかり和え みそ汁 梅干し ご飯 421kcal / 2.5g	信田煮 白菜ゆず和え みそ汁 煮豆(昆布豆) ご飯 401kcal / 2.6g	
	B (洋食)	ウィンナーとアスパラ炒め オクラのおかか和え レーズンパン コンソメスープ 462kcal / 2.6g	トマトと玉子の炒め物 キャベツの和え物 ロールパン 野菜スープ 430kcal / 2.6g	肉団子のカレー炒め ツナサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 543kcal / 2.6g	ハムエッグ 小松菜和えもの ロールパン カレースープ 415kcal / 2.6g	肉団子のコンソメ煮 ゆかり和え くるみパン パンプキンスープ 436kcal / 2.8g	フレンチトースト 白菜ゆず和え コーンスープ フルーチェ(いちご) 446kcal / 2.7g	
昼食	A	ハッシュドビーフ タラモサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 コンソメスープ ヨーグルト 593kcal / 2.9g	鶏竜田揚 ネギソース 青梗菜の煮浸し 切干大根のサゲ(明太子味) ご飯 みそ汁 みかん缶 596kcal / 2.8g	鯉のたたき 冬瓜のそぼろ餡かけ 湯葉刺し ご飯 澄まし汁 みつ豆 592kcal / 2.7g	アジフライ 肉味噌ゴーヤ 卵豆腐 栗ご飯 澄まし汁 パイン缶 586kcal / 2.8g	カジキ鮪のレモン焼 大根サラダ がんもの煮物 ご飯 みそ汁 白桃缶 589kcal / 2.9g	海鮮オイマヨ炒め キムチ冷奴 ピーマンとコンニャクのきんぴら ご飯 中華スープ 杏仁豆腐 601kcal / 2.9g	
	B	パン選択		たぬきうどん 冬瓜のそぼろ餡かけ 湯葉刺し みつ豆 524kcal / 2.8g				
夕食	A	肉じゃが 煮豆 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 606kcal / 2.9g	鰯の梅煮 白菜甘酢和え ひじきの煮物 ご飯 澄まし汁 543kcal / 2.7g	和風ドリア さつまいもサラダ ミニポトフ コンソメスープ 604kcal / 2.9g	家常豆腐 シューマイ ぜんまいナムル ご飯 中華スープ 561kcal / 2.9g	豚肉の生姜焼き 茄子田楽 厚揚げの煮物 ご飯 卵スープ 572kcal / 2.8g	金目鯛の煮付け 里芋の煮ころがし パプリカの酢の物 ご飯 みそ汁 569kcal / 2.9g	



●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