



		11/1(月)	11/2(火)	11/3(水)	11/4(木)	11/5(金)	11/6(土)
朝食	A (和食)	五目巾着の含め煮 ミモザサラダ ご飯 みそ汁 漬物 422kcal/ 2.6g	納豆&卵の花 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 388kcal/ 2.3g	ほうれん草の卵とし ポテトサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 411kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 花野菜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	野菜と挽肉の炒め物 もやしサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 412kcal/ 2.6g	茸入り玉子炒め スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 395kcal/ 2.5g
	B (洋食)	青菜とパスタのソテー ミモザサラダ レーズンパン りんごジュース 421kcal/ 2.7g	ハム入りスクランブル エッグ ポテトサラダ ミニ食パン ワカメスープ 453kcal/ 2.8g	ホットサンド (ツナ) コールスローサラダ かぼちゃスープ いちごヨーグルト 431kcal/ 2.5g	ウィンナーと野菜のソテー 花野菜サラダ 食パン 野菜ジュース 472kcal/ 2.9g	チーズオムレツ もやしサラダ コーンブレッド コンソメスープ 421kcal/ 2.6g	具沢山ミネストローネ スパゲティサラダ 胚芽ロール ヨーグルト 431kcal/ 2.8g
昼食	A	エビピラフ チョップドサラダ さつま芋のオレンジ煮 コンソメスープ ぶどうゼリー 562kcal/ 2.8g	鮭の幽庵焼き じゃが芋のきんぴら もずく酢 ご飯 みそ汁 黄桃缶 619kcal/ 2.9g	鯖味噌煮 胡瓜ともやしの柚胡椒和え 南瓜煮 ご飯 清まし汁 人形焼き 611kcal/ 3.0g	ハンバーグ和風ソース ハムとキャベツの和え物 さつま揚げの煮物 ご飯 野菜スープ コーヒーゼリー 551kcal/ 2.9g	アジフライ ふろふき大根 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 オレンジ 551kcal/ 2.9g	肉じゃが 茄子の味噌炒め ひじきサラダ ご飯 清まし汁 抹茶ゼリー 598kcal/ 2.9g
	B				ナポリタン ハムとキャベツの和え物 さつま揚げの煮物 野菜スープ コーヒーゼリー 548kcal/ 2.8g	/	/
夕食	A	赤魚の粕漬焼き 青梗菜のお浸し 冬瓜のかに餡かけ ご飯 みそ汁 5358kcal/ 2.8g	ビーフシチュー ほうれん草バターソテー たまごサラダ ご飯 コンソメスープ 572kcal/ 3.0g	麻婆豆腐 ビーフン炒め 海藻サラダ ご飯 中華スープ 526kcal/ 2.8g	鶏のもろみ味噌焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.8g	豚しゃぶ 根菜ピリ辛炒め 青菜となめ草の和え物 ご飯 清まし汁 517kcal/ 2.9g	白身魚の和風餡かけ オニオンサラダ 卵の花 ご飯 みそ汁 621kcal/ 3.1g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

●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。

エネルギー / 塩分





今週の献立

11月7日～11月13日



号室

様



		11/7(日)	11/8(月)	11/9(火)	11/10(水)	11/11(木)	11/12(金)	11/13(土)
朝食	A (和食)	鮭の塩焼き たまごサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 429kcal/ 2.8g	さつま揚げの根菜煮 コーンサラダ ご飯 みそ汁 練りうめ 421kcal/ 2.5g	肉野菜炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ぶりかけ 438kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とじ ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 447kcal/ 2.5g	鶏つくね焼き ハムサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 428kcal/ 2.6g	鮭入り玉子焼き パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 437kcal/ 2.6g	餡かけ和風かにたま ささみサラダ ご飯 みそ汁 ぶりかけ 359kcal/ 2.4g
	B (洋食)	肉団子炒め たまごサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 442kcal/ 2.7g	オムレツ コーンサラダ ミニ食パン 野菜スープ 456kcal/ 2.8g	卵とウィンナーの炒めもの ごぼうサラダ レーズンパン クリームスープ 434kcal/ 2.8g	ラタトゥイユ ポテトサラダ 食パン フルーチェ (ベリー) 452kcal/ 2.9g	ス克蘭ブルエッグ ハムサラダ コーンブレッド コンソメスープ 456kcal/ 2.8g	豚肉と白菜のクリーム煮込み パンプキンサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 476kcal/ 2.7g	南瓜とリーゼッツの炒め物 ささみサラダ ロールパン コーンスープ 417kcal/ 2.7g
昼食	A	鶏のから揚げ キャベツとチーズのサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 569kcal/ 2.9g	鱈のハーブパン粉焼き ほうれん草の胡麻和え 野菜のトマト煮 ご飯 コンソメスープ 青りんごゼリー 568kcal/ 2.9g	きのコカレ 蒸し鶏の梅だれサラダ じゃが芋のピリ辛炒め トマトスープ ヨーグルト 636kcal/ 3.0g	鮭のちゃんちゃん焼き風 蓮根と挽肉の甘辛煮 切干大根サラダ ご飯 みそ汁 みかん缶 578kcal/ 2.9g	あったか献立 南瓜のほうとう 茶碗蒸し 野菜の酢の物 秋刀魚の混ぜご飯 季節の果物デザート 579kcal/ 2.9g	肉団子甘酢餡 水菜ともやし和え物 えび焼売 ご飯 中華スープ 杏仁フルーツ 609kcal/ 3.0g	赤魚の幽庵焼き 小松菜と薄揚げの煮浸し なめ苜おろし ご飯 清まし汁 パナナ 613kcal/ 2.9g
	B							
夕食	A	ほきのみぞれ煮 にんじんサラダ 茄子とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	豚肉の生姜焼き パプリカのマリネ 蕪の柚子餡 ご飯 みそ汁 582kcal/ 2.9g	鰯の照り煮 魚河岸揚げの煮物 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 583kcal/ 2.8g	ヤンニョムチキン ビーフン炒め くらげのサラダ ご飯 ワカメスープ 577kcal/ 2.9g	豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え きんぴらごぼう ご飯 みそ汁 554kcal/ 2.8g	鰯のガーリック焼き キャベツのくるみ和え 大根と竹輪の煮物 ご飯 みそ汁 596kcal/ 2.9g	牛肉とにんにくの芽炒め 蕪のミルク煮 盛り合わせサラダ ご飯 コンソメスープ 563kcal/ 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





今週の献立

11月14日～11月20日



号室



		11/14(日)	11/15(月)	11/16(火)	11/17(水)	11/18(木)	11/19(金)	11/20(土)
朝食	A (和食)	卵雑炊 花野菜サラダ 梅干し 煮豆(うぐいす豆) 381kcal/ 2.4g	豆腐のカニ風味餡かけ グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 387kcal/ 2.8g	ベーコンとキャベツのソテー たまごサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 421kcal/ 2.8g	野菜と茸の卵炒め ポテトサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 426kcal/ 2.6g	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ごはん みそ汁 ふりかけ 424kcal/ 2.6g	ふーチャンブルー ブロッコリーのオリーブサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.5g	納豆&だし巻き玉子 コーンサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ポテトとベーコンのソテー 花野菜サラダ ごまロール 野菜ジュース 439kcal/ 2.8g	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンブレッド パンブキンスープ 410kcal/ 2.7g	ポトフ たまごサラダ ミニ食パン オレンジジュース 475kcal/ 2.8g	ピザトースト ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト 458kcal/ 2.8g	きのこのキッシュ ごぼうサラダ レーズンパン トマトスープ 458kcal/ 2.9g	ホットサンド(ツナ) ブロッコリーのオリーブサラダ ワカメスープ フルーチェ(いちご) 438kcal/ 2.7g	シャーマンポテト コーンサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 446kcal/ 2.7g
昼食	A	味噌カツ 胡瓜と竹輪の酢の物 里芋の煮っ転がし ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 579kcal/ 2.9g	鯖のエスカベッシュ (地中海風マリネ) カポナータ ポテトサラダバジル風味 ご飯 コンソメスープ ミニケーキ 614kcal/ 2.9g	牛スタミナ焼き 青菜と湯葉の和え物 コンニャクのピリ辛煮 ご飯 みそ汁 今川焼き 562kcal/ 2.9g	豚肉と根菜の甘辛炒め オクラの梅おかか和え 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 黄桃缶 584kcal/ 3.0g	回鍋肉 餃子 切干大根の中華和え ご飯 中華スープ ピーチゼリー 575kcal/ 2.9g	チャーハン ニラ饅頭 ザーサイと胡瓜の和え物 卵スープ バナナ 587kcal/ 2.9g	鶏のレモン焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 大根サラダ ご飯 みそ汁 パイン缶 637kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	とんこつ醤油ラーメン ニラ饅頭 ザーサイと胡瓜の和え物 バナナ 545kcal/ 2.8g	/
夕食	A	かれの茸餡かけ モロヘイヤの和え物 がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 562kcal/ 2.9g	かに玉 春雨の甘酢和え 茄子の炒め物 ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g	鰯大根 かぶの柚子和え 白菜の煮浸し ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.9g	鱈の香味ソース 大根の和風餡かけ ハムサラダ ご飯 コンソメスープ 579kcal/ 2.9g	鮭の香草焼き コールスローサラダ ウイナーマスタード炒め ご飯 みそ汁 569kcal/ 2.8g	鶏のくわ焼き 青菜の山葵和え 金平ごぼう ご飯 みそ汁 587kcal/ 2.8g	鱈の焼き南蛮 里芋の味噌そぼろ餡 豆腐サラダ ご飯 清まし汁 575kcal/ 2.8g
	B	/	/	/	/	/	/	/

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

- 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。
- 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





11月 今週の献立

11月21日～11月27日



号室

様



		11/21(日)	11/22(月)	11/23(火)	11/24(水)	11/25(木)	11/26(金)	11/27(土)
朝食	A (和食)	えびつみれの生姜煮 もやしサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 429kcal/ 2.8g	肉詰めいなりの煮物 たまごサラダ ご飯 みそ汁 ねり梅 443kcal/ 2.5g	ミニ薩摩と根菜煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g	ふんわり玉子の加餡かけ 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 煮豆 439kcal/ 2.7g	目玉焼き 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.6g	豆腐の和風あんかけ かにかまサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 432kcal/ 2.6g	ウインナー&厚焼玉子 カリフラワーサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 439kcal/ 2.6g
	B (洋食)	スパニッシュオムレツ もやしサラダ コーンブレッド 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	じゃがバター炒め たまごサラダ ミニ食パン コーンスープ 456kcal/ 2.8g	ハム入りスクランブルエッグ スパゲティサラダ ロールパン りんごジュース 439kcal/ 2.7g	マヨコーントースト 南瓜サラダ コンソメスープ フルーチェ (オレンジ) 473kcal/ 2.6g	ほうれん草のシチュー 枝豆のサラダ ロールパン 野菜ジュース 438kcal/ 2.7g	ホットケーキ かにかまサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト 439kcal/ 2.7g	バターとキャベツのソテー カリフラワーサラダ レーズンパン トマトスープ 464kcal/ 2.5g
昼食	A	白身魚の野菜餡 蕪の甘酢漬け 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 餡ドーナツ 572kcal/ 2.8g	油淋鶏 茄子の炒め物 ハムと水菜の和え物 ご飯 中華スープ 黄桃缶 597kcal/ 2.9g	牛丼 温玉 ひじきサラダ みそ汁 レモンゼリー 611kcal/ 2.9g	クリームシチュー ミニグリルチキン(加味) レタスサラダ ご飯 ミニケーキ 612kcal/ 3.1g	メンチカツ ミニオムレツ かつお節の山葵和え ご飯 コンソメスープ オレンジ 584kcal/ 2.9g	ハバーグ玉ねぎソース 金平ごぼう キャベツの塩昆布和え ご飯 みそ汁 パイン缶 627kcal/ 3.0g	牛肉とアスパラのオムレツ炒め シーザーサラダ ピーマン炒め ご飯 みそ汁 ピーチゼリー 580kcal/ 3.0g
	B			どちらかお選び いただき、丸印 をつけてくださ	パン選択 ごはん ・ パン			
夕食	A	豚肉の焼肉風 青菜のバターソテー なめこのおろし和え ご飯 清まし汁 583kcal/ 3.0g	赤魚粕漬け焼き 野菜と豆のカラフルサラダ 南瓜煮 ご飯 みそ汁 611kcal/ 2.9g	肉団子の酢豚 アボカドサラダ こんにゃく甘辛煮 ご飯 玉子スープ 583kcal/ 2.8g	鶏の香草焼き 盛り合わせサラダ さつま芋甘露煮 ご飯 みそ汁 583kcal/ 2.8g	鯖のレモン焼き 竹輪とピーマンの炒め物 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 549kcal / 2.7g	麻婆茄子 春雨サラダ カニ焼売 ご飯 中華スープ 572kcal/ 2.9g	鰻の生姜煮 人参のくるみ和え 青菜と茸の卵炒め ご飯 野菜スープ 576kcal/ 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





		11/28(日)	11/29(月)	11/30(火)			
朝食	A (和食)	魚河岸揚げの煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物 413kcal/ 2.7g	野菜雑炊 ひじきサラダ 梅干し 煮豆(三色豆) 395kcal/ 2.5g	信田煮 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 417kcal/ 2.5g			
	B (洋食)	ポテトチーズ焼き ツナサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 478kcal/ 2.9g	ほうれん草とパセリの卵炒め ひじきサラダ コーンブレッド パンプキンスープ 421kcal/ 2.6g	フレンチトースト ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト 439kcal/ 2.7g			
昼食	A	鶏の照り焼き 飛龍頭みぞれ餡 コーンサラダ わかめご飯 みそ汁 バナナ 627kcal/ 3.0g	リクエストメニュー 月見 茶蕎麦(温) ミニ寿司 三貫 (鮎、鮭、ハマチ) 茶碗蒸し 青菜のお浸し 清まし汁 619kcal/ 3.4g	親子煮 青菜の和え物 じゃが芋とピーマン甘味噌炒め ご飯 清まし汁 みかん缶 612kcal/ 3.1g			
	B						
夕食	A	サバの味噌煮 もやしと胡瓜の和え物 里芋の煮物 ご飯 清まし汁 589kcal/ 2.8g	豚生姜焼き きんぴらごぼう 大根の和風餡かけ ご飯 みそ汁 587kcal/ 3.1g	白身魚のムニエル きんぴらごぼう オニオンサラダ ご飯 トマトスープ 611kcal/ 3.0g			



●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