



# 今週の献立 11月1日 ~ 11月2日



号室



						11/1(金)	11/2(土)
朝食	A (和食)					竹輪と野菜のごった煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 463kcal / 3.2g	彩つみれの煮物 イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 468kcal / 2.6g
	B (洋食)					茸と挽肉炒め コールスローサラダ ロールパン りんごジュース 426kcal / 2.6g	マヨコーントースト イタリアンサラダ トマトスープ フルーチェ (みかん) 446kcal / 2.2g
昼食	A					鶏の山賊焼き 青菜のおかか和え 蓮根の煮物 ご飯 清まし汁 いちごゼリー 708cal / 2.8g	鱈の幽庵焼き マカロニサラダ ピリ辛こんにゃく ご飯 みそ汁 今川焼 426kcal / 3.2g
	B						
夕食	A					カレーの煮つけ 長芋と胡瓜の和え物 刻みたくあん納豆 ご飯 みそ汁 458kcal / 3.0g	豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋の甘露煮 ご飯 清まし汁 483kcal / 2.8g

♪鍋・煮込み料理月間♪

急ぎ足で季節が進んでまいりました。  
肌寒い季節に体の温まる煮込み料理を盛り込みました。

以前ご好評いただきました「芋煮」をあったか鍋メニューとして再登場致します。ぜひご賞味ください。



●振替食 今週はたぬきうどんです。

●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。  
●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。

エネルギー / 塩分



11月

今週の献立

11月3日 ~ 11月9日



号室



		11/3(日)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)
朝食	A (和食)	野菜炒め ポテトサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 522kcal / 2.7g	目玉焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal / 3.1g	エビつみれの生姜煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 473kcal / 3.1g	野菜と挽肉の炒め物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 401kcal / 3.1g	信田煮 枝豆のサラダ ご飯 みそ汁 漬物 436kcal / 2.7g	車麩の甘辛炒め ひじきサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 422kcal / 2.0g	鯖の塩焼き レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 384kcal / 2.6g
	B (洋食)	ほうれん草とベーコンのソテー ポテトサラダ ごまロール コーンスープ 515kcal / 2.5g	肉団子と野菜の炒め物 フレンチサラダ レーズンパン ミルクスープ 351kcal / 2.2g	サンドイッチ (たまご) グリーンサラダ フルーチェ (ベリー) コンソメスープ 423kcal / 2.6g	パプリカとウィンナーの炒めもの コーンサラダ 食パン 野菜スープ 502kcal / 2.6g	野菜のトマト煮 枝豆のサラダ 胚芽ロール オレンジジュース 421kcal / 2.9g	フレンチトースト ひじきサラダ フルーチェ (ベリー) コンソメスープ 359kcal / 2.1g	オムレツ レタスとチーズのサラダ ロールパン 野菜ジュース 481kcal / 2.6g
昼食	A	鶏の胡麻七味焼き 梅じゃこサラダ ぜんまい煮 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 469kcal / 2.6g	鯖の葱塩焼き 白菜の青じそ和え 薩摩揚げの旨塩炒め ご飯 みそ汁 餡ドーナツ 532kcal / 3.2g	あったか鍋メニュー 芋煮 (牛肉) 野菜の和え物 ゆかりご飯 お漬物 リンゴのコンポート 595kcal / 3.0g	鱈の照り焼き めかぶの和え物 切干大根煮 ご飯 みそ汁 ミニたい焼き 535kcal / 2.9g	クリームシチュー もやしのマリネ 青菜の炒め物 バターライス マスカットゼリー 646kcal / 3.1g	<b>A アジフライ</b> かにかまサラダ フキと薄揚げの煮物 ご飯 みそ汁 フルーツみつ豆 679kcal / 2.7g	そぼろ丼 にんじんサラダ 蒟蒻と椎茸の煮物 清まし汁 ドーナツ 646kcal / 3.1g
	B						<b>B きつねうどん</b> かにかまサラダ フキと薄揚げの煮物 フルーツみつ豆 542kcal / 3.5g	<b>AまたはB</b> 選択願います
夕食	A	赤魚の和風館かけ なめ茸おろし 竹輪とピーマンの炒め物 ご飯 みそ汁 535kcal / 2.7g	麻婆茄子 蒸し鶏ともやしの柚子胡椒和え 水餃子 ご飯 中華スープ 570kcal / 3.0g	鰯の甘露煮 パンプキンサラダ 金平ごぼう ご飯 みそ汁 550kcal / 2.7g	鶏のもろみ味噌焼き キャベツの塩昆布和え 温奴 ご飯 清まし汁 516kcal / 2.7g	鱈のピリ辛焼き 蒸し茄子香味ダシかけ 笹かまの煮物 ご飯 みそ汁 495kcal / 3.1g	豚肉の中華風味噌炒め 搾菜のナムル風 冬瓜の中華煮 ご飯 わかめスープ 488kcal / 2.8g	鯖のみぞれ煮 春雨の甘酢和え さつま芋の蜜煮 ご飯 みそ汁 466kcal / 2.8g

●振替食 今週はきつね蕎麦です。



●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10日 ~ 11月16日

号室

様

		11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)
朝食	A (和食)	目玉焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物 336kcal / 2.5g	肉野菜炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 416kcal / 2.2g	アツ玉子の和風餡 レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 481kcal / 2.7g	蓮根そぼろ炒め煮 ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 352kcal / 2.5g	厚揚げおろし煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 522kcal / 2.8g	じゃこ入り玉子焼き レタスのサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 435kcal / 2.5g	枝豆入りふんわり天煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 432kcal / 2.7g
	B (洋食)	ハムと白菜のクリームスープ ツナサラダ 食パン いちごヨーグルト 504kcal / 2.9g	ジャーマンポテト ごぼうサラダ レーズンパン トマトスープ 429kcal / 2.6g	ホットケーキ レタスサラダ フルーチェ (ピーチ) コーンスープ 342kcal / 2.1g	スクランブルエッグ ハムサラダ ごまロール ミルクスープ 385kcal / 2.6g	ツナマヨトースト パンプキンサラダ フルーチェ (みかん) ぶどうジュース 423kcal / 2.1g	ラタトゥイユ レタスのサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 428kcal / 2.7g	ピーマンとウインナ炒め コールスローサラダ 食パン コンソメスープ 421kcal / 2.6g
昼食	A	ほきの磯焼き (のり) 長芋と胡瓜の和え物 厚揚げの含め煮 ご飯 清まし汁 パウムクーヘン 488kcal / 3.4g	A バジル風味焼きチキン グリーンサラダ ミニオムレツ コンソメスープ ピーチゼリー 687kcal / 3.1g	赤魚の粕漬焼 胡瓜とわかめの酢の物 里芋の煮っ転がし ご飯 赤出汁 人形焼き 702kcal / 3.1g	ビーフカレーライス もやしのマリネ インドりと茸の炒めもの コンソメスープ ゴマプリン 708kcal / 2.8g	銀ヒラスのレモン風味焼き キャベツのドレッシング 和え 冬瓜と椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 饅頭 499kcal / 3.3g	豚肉と茄子の甘辛炒め にんじんサラダ ほうれん草の煮浸し ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 610kcal / 3.2g	ぶりの味醂漬焼き マカロニサラダ 蓮根とソニヤクの甘辛煮 ご飯 みそ汁 蒸しパン 580kcal / 2.6g
	B		B がげティ 柿のり グリーンサラダ ミニオムレツ コンソメスープ ピーチゼリー 643kcal / 3.0g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p><b>A</b> または <b>B</b> 選択願います</p> </div>				
夕食	A	豚肉のスタミナ焼き モロヘイヤの和え物 切り昆布と大豆の煮物 ご飯 みそ汁 465kcal / 3.1g	鯉の煮つけ 菜の花の辛子和え 温奴 ご飯 みそ汁 403kcal / 2.9g	八宝菜 ぜんまいのナムル 餃子 ご飯 中華スープ 517kcal / 2.8g	鰯のんにく醤油焼き 隠元の和え物 卵の花 ご飯 清まし汁 498kcal / 2.8g	鶏肉の山賊焼き オクラの和え物 ひじきの炒め煮 ご飯 清まし汁 615kcal / 3.3g	鯖の味噌煮 蕪の柚子和え さつま芋の甘煮 ご飯 清まし汁 510kcal / 3.3g	かに玉 白菜の中華和え 焼売 ご飯 中華白湯スープ 473kcal / 3.2g

●振替食 今週は温玉うどんです。



●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月

今週の献立 11月17日 ~ 11月23日

号室

様

		11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土)
朝食	A (和食)	パコッとキャベツ炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 424kcal / 2.2g	ホッケの塩焼き ハムサラダ ご飯 みそ汁 漬物 397kcal / 2.3g	葱入り玉子焼き フレンチサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 357kcal / 2.4g	鱈の塩焼き イタリアンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 316kcal / 2.6g	肉詰めいなりの煮物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 491kcal / 2.4g	豆腐の和風餡かけ 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 358kcal / 3.2g	鶏肉と野菜の炒め物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 426kcal / 2.3g
	B (洋食)	オムレツ グリーンサラダ レーズンパン ぶどうジュース 431kcal / 2.5g	インドウとウイナーカレー ハムサラダ ごまロール ミルクスープ 437kcal / 2.4g	マヨコーントースト フレンチサラダ フルーチェ (みかん) 野菜スープ 523kcal / 2.3g	ポトフ イタリアンサラダ ロールパン ヨーグルト 430kcal / 2.6g	マカロニグラタン コーンサラダ 食パン コンソメスープ 465kcal / 2.6g	サンドイッチ (ツナ) 南瓜サラダ フルーチェ (パイナップル) トマトスープ 391kcal / 2.4g	具沢山クリームスープ レタスサラダ 胚芽ロール いちごヨーグルト 369kcal / 2.8g
昼食	A	アジフライ じゃが芋の明太サラダ 枝豆のふんわり天煮 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 587kcal 3.1g	A 麻婆豆腐 春雨サラダ かに焼売 ご飯 わかめスープ フルーツ杏仁 458kcal / 3.5g	鰯の西京焼き 青梗菜の和え物 さつま揚げとニラ炒め ご飯 清まし汁 人形焼き 558kcal 2.8g	鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え ふきと薄揚げの含め煮 ご飯 みそ汁 青りんごゼリー 630kcal / 3.4g	鯖の柚子胡椒焼き 菜の花の辛子和え 秋野菜の加-風味炒め ご飯 赤出汁 黒糖饅頭 566kcal / 3.4g	チャーハン ザーサイの和え物 シュウマイ 中華スープ ピーチゼリー 601kcal / 3.2g	鰯の酒蒸し香味だれ 白菜の和え物 ミニ厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 ハウムクーヘン 539kcal / 3.2g
	B		B 味噌ラーメン 春雨サラダ かに焼売 フルーツ杏仁 501kcal / 3.5g	<b>AまたはB</b> <b>選択願います</b>				
夕食		和風ハンバーグ かにかまサラダ オクラ納豆 ご飯 清まし汁 577kcal 3.3g	鰯の甘露煮 青菜と湯葉の和え物 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 554kcal / 3.0g	豚肉の甘辛炒め 水菜ともやしの和え物 切干大根の煮物 ご飯 みそ汁 446kcal / 2.7g	銀ひらのムニエル アボカドサラダ 蕪のクリーム煮 ご飯 野菜スープ 494kcal / 2.9g	牛しぐれ煮 大根のなます 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 540kcal / 2.8g	鱈のちゃんちゃん焼き風 胡瓜の酢の物 蒟蒻と椎茸の甘辛炒め ご飯 清まし汁 443kcal / 3g	豚肉の生姜焼き しらすおろし ピーマンと竹輪の炒め物 ご飯 清まし汁 523kcal / 3.1g

●振替食 今週はたぬき蕎麦です。



●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24日 ~ 11月30日

号室

様

		11/24(日)	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め グリーンサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 458kcal / 2.7g	五目巾着煮 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 464kcal / 2.7g	鶏肉と野菜の炒め物 フレンチサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 449kcal / 2.3g	野菜雑炊 玉子サラダ 煮豆 のり佃煮 312kcal / 2.6g	高野豆腐の煮物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 376kcal / 2.1g	車麩の甘辛炒め カリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 ごま昆布 399kcal / 2.5g	目玉焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 348kcal / 2.3g
	B (洋食)	オニオンマヨトースト グリーンサラダ フルーチェ (ピーチ) コーンスープ 415kcal / 2.2g	スクランブルエッグ コールスローサラダ レーズンパン 野菜スープ 439kcal / 2.3g	南瓜とアパラの炒め物 フレンチサラダ ごまロール リンゴジュース 462kcal / 2.4g	グラタン 玉子サラダ 胚芽ロール オレンジジュース 356kcal / 2.2g	ホットケーキ コーンサラダ ブルーベリーヨーグルト オニオンスープ 492kcal / 2.5g	蒸し鶏と野菜のスープ カリフラワーのサラダ ロールパン フルーチェ (いちご) 521kcal / 2.6g	ウイパと野菜のマスタード炒め ごぼうサラダ 食パン パンプキンスープ 457kcal / 2.8g
昼食	A	鶏肉のトマト煮 ハムサラダ ほうれん草のソテー ご飯 コンソメスープ パウンドケーキ 588kcal / 3.0g	鱈のくるみ味噌焼き 隠元の胡麻和え 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 人形焼き 546kcal / 3.5g	ポークカレーライス レタスサラダ ミニオムレツ コンソメスープ ぶどうゼリー 596kcal / 2.9g	<b>A 照り焼きチキン</b> ブロッコリーとカメの山葵和え がんもの煮物 ご飯 清まし汁 レモンゼリー 607kcal / 2.8g	<b>回鍋肉</b> チョレギサラダ ピーマン炒め ご飯 中華白湯スープ フルーツ杏仁 625kcal / 3.2g	ちらし寿司 蒸し茄子のゆず味噌かけ 鶏天きのご飯かけ 清まし汁 蒸し饅頭 572kcal / 3.2g	パスタと野菜のピラフ シーザーサラダ ミニグリルチキン コンソメスープ マスカッタゼリー 634kcal / 3.3g
	B				<b>B けんちん蕎麦</b> ブロッコリーとカメの山葵和え がんもの煮物 レモンゼリー 513kcal / 3.1g	<b>AまたはB</b> <b>選択願います</b>		
夕食	A	鰯の和風佃かけ 玉子豆腐 茄子の炒め物 ご飯 清まし汁 468kcal / 2.7g	牛肉の甘辛煮 花野菜サラダ 大豆と切昆布の煮物 ご飯 みそ汁 533kcal / 3.1g	ぶりの照り煮 長芋と胡瓜の和え物 ひじきの煮物 ゆかりご飯 みそ汁 473kcal / 2.3g	鶏のママレード焼き 人参サラダ じゃがバター炒め ご飯 みそ汁 549kcal / 2.5g	赤魚の煮つけ もやしの和え物 はんぺんの煮物 ご飯 清まし汁 454kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグ 白菜の彩りサラダ 大根と椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 476kcal / 2.5g	鯖の味噌煮 胡瓜の酢の物 蓮根金平 ご飯 清まし汁 412kcal / 2.9g

●振替食 今週はきつねうどんです。

●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