

	金	土	日	月	火	水	木
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 いんげんの和え物 納豆	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 金平ごぼう 味の花	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 小松菜の和え物 紅白なます	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め かぼちゃ煮 しらす生姜	ごはん みそ汁 ウインナーソテー いんげんの胡麻和え 黒豆	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 小松菜の和え物 しそ昆布	パン スープ 玉子ロール 野菜のコンソメ炒め ポテトサラダ
昼食	鯖の塩焼き 豚肉の炒め物 じゃが芋煮 ひじきのサラダ 玉ねぎの炒め物	野菜コロッケ ベイクドエッグポテト 切干大根煮 しゅうまい コーンサラダ	チリ春巻き 鶏肉のコンソメ煮 春雨サラダ ごぼうサラダ 一口はんぺん	チヂミ 大根の韓国風煮 ビーフン炒め キャベツの酢の物 大豆煮	ハンバーグ～デミグラスソース～ ペペロン炒め 人参サラダ こんにやくの甘辛煮	麻婆豆腐 ハムステーキ 春雨サラダ 白菜の浅漬け さつま芋サラダ	白身魚フライ グラタン ひじきと鶏肉の煮物 もやしの炒め物 玉ねぎマリネ
夕食	野菜つくね ビーフン炒め ピーマンのオイスター炒め チンゲン菜のお浸し 大豆とわかめの煮物 漬物	じゃがべーハンバーグ 豚肉のキムチ炒め ウインナーの炒め物 白菜のゆかり和え 金時豆 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のカレー炒め じゃが芋煮 レンコンサラダ ブロッコリー炒め 漬物	彩り海鮮ステーキ 鶏肉の味噌炒め ひじき煮 もやし炒め チンゲン菜のサラダ	カレーコロッケ さつま揚げともやしのオイスター炒め ナポリタン カリフラワーのサラダ キャベツの浅漬け 漬物	野菜肉巻き 鶏肉の炒め物 切干大根煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリー炒め 漬物	豚肉のスタミナ炒め もろこし焼き しらたきの甘辛炒め かぼちゃ煮 チンゲン菜の和え物 漬物
1日の合計	608Kcal 30.3g	630Kcal 31.6g	597Kcal 25.7g	587Kcal 26.7g	634Kcal 29.7g	632Kcal 27.2g	596Kcal 26.2g
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 小松菜の和え物 黒豆	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 春菊の和え物 梅かつおザーサイ	ごはん みそ汁 三角のだ煮 チンゲン菜の和え物 紅白なます	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め いんげんの和え物 味の花	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 卵の花	パン スープ ミートボール ブロッコリー炒め マカロニサラダ
昼食	鶏肉の照り焼き いそ揚げ 野菜のガーリック炒め 白菜の胡麻酢和え 大根煮	豚肉のゆず炒め ロールキャベツ 金平ごぼう いんげんサラダ マカロニ炒め	ミートコロッケ 豚肉のカレー炒め ビーフン炒め さつま芋煮 こんにやく田菜	鶏肉の照り焼き風炒め あじの塩焼き がんも煮 キャベツのゆかり和え ひじきの煮物	回鍋肉 かぼちゃコロッケ 和風スパゲッティ 大豆の洋風煮 もやしのナムル	牛肉のすき煮 エビカツ 白菜炒め わかめサラダ 金時豆	唐揚げ チヂミ やしそば 玉ねぎ炒め 人参サラダ
夕食	お好み焼き 豚肉の麻婆炒め がんも煮 水餃子 人参マリネ 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 じゃが芋の煮物 もやしの和風サラダ コーンバター炒め 漬物	コーンピースオムレツ 鶏肉の炒め物 南瓜煮 白菜の浅漬け おふの煮物 漬物	ブルコギ みそ味つくね 冬瓜の煮物 ほうれん草のソテー 甘辛こんにやく 漬物	ハムステーキ 麻婆茄子 さつま揚げともやしのオイスター炒め 茹煮 玉ねぎのおかか和え 漬物	ベイクドエッグポテト 鶏肉の味噌炒め 切干大根煮 ニラ炒め わかめとおふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉の塩炒め ビーフン炒め ほうれん草の和え物 コーンサラダ 漬物
1日の合計	628Kcal 27.9g	557Kcal 26.7g	559Kcal 26.2g	565Kcal 25.4g	734Kcal 30.5g	617Kcal 25.1g	689Kcal 28.5g
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜炒め 昆布豆	ごはん みそ汁 ハムステーキ コールスローサラダ 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 きのこ炒め 蕨水煮 金時豆	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き チンゲン菜の和え物 卵の花	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ 味の花	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま芋の煮物 しそ昆布	パン スープ ベーコンソテー ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ
昼食	牛肉コロッケ 親子煮 春雨炒め もやしキムチ こんにやく田菜	鶏団子のチリソース煮 オムレツ マカロニ炒め なすの煮びたし 豆腐のサラダ	豚肉のピリ辛炒め しゅうまい グラタン ほうれん草の和え物 生薬天	海鮮ステーキ オムレツ 切干大根煮 コールスローサラダ 白菜の煮びたし	肉じゃが 春巻き ビーフン炒め 南瓜煮 いんげんの胡麻和え	ハンバーグ～きのこソース～ 白菜のに マヨたく 春雨サラダ	鯖の塩焼き 鶏肉のトマト煮 和風スパゲッティ 大根サラダ 生薬天
夕食	権餃子 豚肉コンソメ炒め 蓮根金平 チンゲン菜のお浸し りんご缶 漬物	厚揚げの味噌炒め ごまじゃがおやき 大根のそぼろ煮 いんげんのわさび和え 白菜の煮びたし 漬物	鶏肉の味噌焼き さつま揚げの炒め物 さつま芋甘煮 ブロッコリー炒め 小松菜の和え物 漬物	ねぎ焼き ポークチャップ なすの味噌炒め 豆腐のポン酢和え もやしの生姜和え 漬物	野菜肉巻き 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 カリフラワーの和え物 ピーマンの甘辛炒め 漬物	ねぎオムレツ チャプチェ ニラもやし炒め 小松菜の和え物 わかめとおふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉の甘辛炒め 大豆とこんにやくの煮物 ほうれん草の胡麻和え さつま芋煮 漬物
1日の合計	622Kcal 29.8g	631Kcal 24.8g	615Kcal 26.6g	574Kcal 28.9g	589Kcal 26.9g	850Kcal 32.1g	602Kcal 27.9g
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 カリフラワーの炒め物 納豆	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め チンゲン菜の中華和え 味の花	ごはん みそ汁 肉団子中華あんかけ ブロッコリーの和え物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 いんげんの和え物 さつま芋煮	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー ごま高菜	ごはん みそ汁 ちくわの炒め物 チンゲン菜の和え物 しそ昆布	パン スープ ロールキャベツ 白菜の炒め物 スパゲッティサラダ
昼食	メンチカツ おでん 水餃子～生姜あん～ 白菜の昆布和え もやしの炒め物	みそ味つくね 塩野菜炒め ひじきのサラダ いんげんソテー ピーマンの和え物	かぼちゃコロッケ 豚肉の味噌炒め 和風スパゲッティ おぐらの和え物 金時豆	あじの塩焼き 豚肉の炒め物 鶏肉とこんにやくの甘辛煮 コーンソテー キャベツのサラダ	八宝菜 ミートコロッケ 春雨サラダ 大豆煮 マカロニ炒め	ふんわり豆腐寄せ 塩焼きそば 大根のそぼろ煮 もやし炒め かぼちゃ煮	豚キムチ炒め お好み焼き がんも煮 小松菜の和え物 さつま芋サラダ
夕食	ベイクドエッグポテト 豚肉のスタミナ炒め ビーフン炒め キャベツのゆかり和え 大豆サラダ 漬物	もろこし焼き 麻婆豆腐 じゃが芋の洋風煮 レンコンサラダ わかめのごまポン酢和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉の炒め物 冬瓜の煮物 白菜の炒め物 小松菜の辛子和え 漬物	お好み焼き 野菜炒め 茄子田菜 チンゲン菜の炒め物 おぐらの和え物 漬物	野菜つくね 野菜炒め ひじき煮 きゃべつの生姜和え ほうれん草のソテー 漬物	カレイの塩焼き すき焼き風煮 きんぴらごぼう いんげんの和え物 りんご缶 漬物	コーンコロッケ 鶏肉のスタミナ炒め じゃが芋煮 春菊の和え物 生薬天 漬物
1日の合計	625Kcal 26.4g	573Kcal 27.0g	598Kcal 26.7g	634Kcal 26.0g	640Kcal 28.3g	629Kcal 27.5g	598Kcal 28.5g
	11月29日	11月30日	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 11月のパンの提供日は7・14・21・28になります。				
朝食	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 味の花	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め 大豆の煮物 しらす生姜					
昼食	鶏肉の味噌焼き オムレツ 根菜煮 わかめの酢の物 こんにやく田菜	メンチカツ ポトフ ひじき煮 ピーマン炒め 大根サラダ					
夕食	海鮮ステーキ 鶏肉のケチャップ炒め チャプチェ なすの煮浸し コーンソテー 漬物	白身魚と豆腐のしんじょう ブルコギ 水餃子 茹煮 おぐらのおかか和え 漬物					
1日の合計	637Kcal 32.5g	616Kcal 25.5g					