



\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年10月30日(日)	令和04年10月31日(月)	令和04年11月01日(火)	令和04年11月02日(水)	令和04年11月03日(木)	令和04年11月04日(金)	令和04年11月05日(土)
朝	米飯 味噌汁(大根・えのき) 卵とじ いんげんの炒め煮 とろろ芋 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(麩・椎茸) 納豆 ツナキャベツのソテー ほうれん草の白和え みかん缶 野菜ジュース	パン パンプキンスープ(豆乳) トマトオムレツ アスパラサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草ベーコンソテー いんげんのゆず醤油和え ふりかけ 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) かに風味卵焼き カリフラワーソテー オクラのおかか和え あみえび佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜・人参) しらす納豆 もやし炒め ポテトサラダ 洋梨缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・しめじ) チキンパン粉焼き キャベツの炒め煮 ごまドレ和え ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁 ムニエル 野菜炒め 胡瓜の和え物 りんご	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(チンゲン菜・麩) 赤魚の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 浅漬け マンゴー	とんこつラーメン ミニおにぎり 焼きぎょうざ 杏仁フルーツ	★文化の日★ 炊き込みご飯 すまし汁 金目鯛の煮つけ れんこんのはさみ揚げ 菜の花ゆば和え りんご	シーフードカレー コンソメスープ(野菜ミックス) 野菜サラダ 福神漬 パイ	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) ほっけの塩焼き さつまいもの煮物 わさびマヨ和え オレンジ
15時	マドレーヌ	南瓜プリン	いちごゼリー	ソフトクレープ(バニラ)	上用饅頭	チーズケーキ	ブルーチェ(ぶどう)
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 冷奴 青しその実	米飯 味噌汁 白身魚の香味焼き 麻婆なす カリフラワー甘酢漬け 金時豆	米飯 味噌汁(わかめ・葱) 鶏の竜田揚げ ジャーマンポテト 春菊の和え物 しば漬け	米飯 味噌汁(麩・葱) 白身魚の漬け焼き ふきの炒め煮 ビーフンサラダ 白花豆	米飯 味噌汁(さつまいも・大根菜) 肉団子の甘酢 きのこのバター醤油 からし和え 千切り沢庵	米飯 味噌汁(麩・わかめ) さばのおろし煮 にらの卵とじ 焼きなす 青しその実	たぬきそば ミニおにぎり ブロッコリーの和え物 桜大根
エネルギー	1612kcal	エネルギー 1632kcal	エネルギー 1607kcal	エネルギー 1685kcal	エネルギー 1653kcal	エネルギー 1665kcal	エネルギー 1587kcal
蛋白質	63.2g	蛋白質 67.1g	蛋白質 56g	蛋白質 59.8g	蛋白質 62.9g	蛋白質 63.8g	蛋白質 61.1g
食塩	9.1g	食塩 8.4g	食塩 9.6g	食塩 9.8g	食塩 9.2g	食塩 9.5g	食塩 8.7g

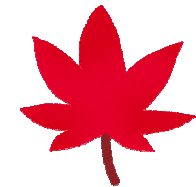
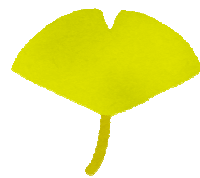


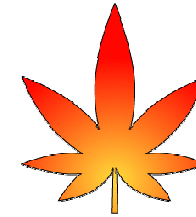


\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年11月06日(日)	令和04年11月07日(月)	令和04年11月08日(火)	令和04年11月09日(水)	令和04年11月10日(木)	令和04年11月11日(金)	令和04年11月12日(土)
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) だし巻きたまご ほうれん草のポン酢和え 豆のヘルシーサラダ つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・あげ) 納豆 冬瓜のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ フルーツカクテル 牛乳	パン コンソメスープ(玉葱・ベーコン) はんぺんチーズ焼き パンプキンサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) いわし蒲焼き たけのこ高菜炒め 小松菜マヨ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・麩) 肉詰めいなりの煮物 菜の花のり和え カリフラワーサラダ 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・大根葉) めかぶ納豆 ひじきの煮物 もやしの和え物 洋梨缶 野菜生活	米飯 味噌汁(大根・人参) がんもの煮物 ジャーマンポテト 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・きぬさや) あじの南蛮漬け風 糸こんにゃくの炒り煮 菜の花のごまみそ和え バナナ	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 豚のねぎ塩炒め ツナ炒め 白菜の梅和え マンゴー	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) さばの漬け焼き 大豆の煮物 きゅうりとワカメの和え物 パイ	五目そうめん ミニおにぎり かに風味和え オレンジ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) ますのムニエル ほうれん草バターソテー ポテトサラダ 柿	えびチャーハン 中華スープ(わかめ・ネギ) 肉シューマイ ザーサイ 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) たらフライ レバー炒め 胡瓜の和え物 りんご
15時	焼きドーナツ	カステラまんじゅう	どら焼き(ずんだ)	ドームケーキ	パインゼリー	スイートポテト	ココアワッフル
夕	米飯 味噌汁(チンゲン菜・しいたけ) 松風焼 かぼちゃの含め煮 春雨サラダ 胡瓜漬(赤)	米飯 味噌汁(麩・葱) 赤魚の煮付け れんこん味噌炒め モロヘイヤの和え物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(ふき・大根菜) チキンピカタ なすの薬味さっぱりソース 青菜の和え物 千切りたくあん	米飯 味噌汁(じゃが芋・きぬさや) ハンバーグ さつまいもと昆布の煮物 オクラと蒸し鶏のわさび醤油 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) 鶏肉の照り焼き コンソメ煮 くるみ和え 白花豆	米飯 味噌汁(高野豆腐・きぬさや) 白身魚のみそチーズ焼き 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ しそ昆布佃煮	肉うどん ミニおにぎり 菜の花の柚子和え 赤しその実
エネルギー	1688kcal	1629kcal	1610kcal	1604kcal	1654kcal	1596kcal	1607kcal
蛋白質	68g	66.8g	66.5g	61g	67.9g	54.6g	65g
食塩	10.5g	9.2g	8.7g	9.6g	8.9g	9.5g	9.1g





\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年11月13日(日)	令和04年11月14日(月)	令和04年11月15日(火)	令和04年11月16日(水)	令和04年11月17日(木)	令和04年11月18日(金)	令和04年11月19日(土)
朝	米飯 味噌汁(豆腐・葱) さわら塩焼き いんげんの炒め煮 とろろ芋 胡瓜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき) 納豆 卵とじ ほうれん草のおかか和え パイン缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・麩) ぶり照り焼き もやしのそぼろ炒め 人参サラダ のり佃煮 豆乳(コーヒー)	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) だし巻たまご れんこんの炒め煮 白和え 梅ザーサイ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) ひじき納豆 切干大根の炒め煮 ピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(ふき・大根葉) 五目豆腐の煮物 たけのこの金平風 磯わかめ ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ほっけの山椒焼き 野菜炒め もやしのポン酢和え バナナ	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーソテー おろし和え オレンジ	米飯 味噌汁(かぶ・ねぎ) 海老のチリソース風 ほうれん草のソテー 白菜のゆかり和え キウイ	きつねそば ミニおにぎり キャベツのドレッシング和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) 白身魚のマスタード焼き 大根の肉みそかけ 春菊わさび醤油和え マンゴー	三色丼 味噌汁(麩・ねぎ) 白菜の梅和え 金時豆 りんご	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) さばの漬け焼き こんにゃく炒め 胡瓜の塩昆布和え パイ
15時	黒糖饅頭	コーヒーゼリー	レモンケーキ	シュークリーム	いちごムース	和のパンケーキ(きなこ)	蒸しパン
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・絹さや) 豚肉の味噌漬け焼き ふきの炒め煮 卵とうふ あみえび佃煮	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 白身魚の香味焼き なすのケチャップ炒め スパゲティサラダ しば漬け	米飯 味噌汁(高野豆腐・椎茸) 鶏肉の塩麩焼き 根菜の煮物 春雨サラダ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) プルコギ風 南瓜の煮物 かぶのゆず和え 梅干し	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) 鶏肉のカレー風味焼き なすのおろし煮 もやしの和え物 千切りたくあん	米飯 味噌汁(大根・人参) 青椒肉絲 豆腐シュウマイ チンゲン菜の中華和え 胡瓜漬	けんちんうどん ミニおにぎり なすの生姜和え つぼ漬け
エネルギー	1655kcal	エネルギー 1679kcal	エネルギー 1662kcal	エネルギー 1652kcal	エネルギー 1653kcal	エネルギー 1634kcal	エネルギー 1556kcal
蛋白質	64.9g	蛋白質 66.9g	蛋白質 60.8g	蛋白質 67.1g	蛋白質 68.4g	蛋白質 65.6g	蛋白質 55.7g
食塩	9.3g	食塩 9.4g	食塩 10.1g	食塩 9.2g	食塩 9.8g	食塩 9.3g	食塩 8.3g





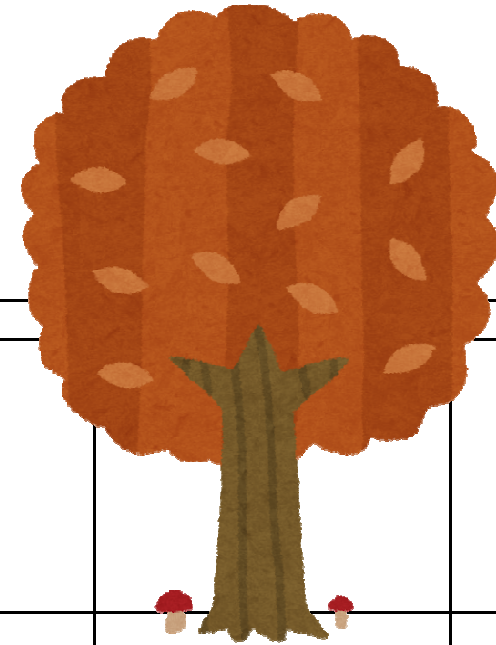
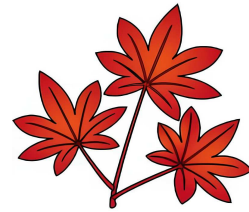


\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年11月20日(日)	令和04年11月21日(月)	令和04年11月22日(火)	令和04年11月23日(水)	令和04年11月24日(木)	令和04年11月25日(金)	令和04年11月26日(土)
朝	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) いわし蒲焼き 大根とあさり煮物 もやしの青じそ和え 青しその実 牛乳	米飯 味噌汁(大根・しめじ) 納豆 里芋の煮物 ブロッコリーごま和え フルーツカクテル 牛乳	パン 青菜のスープ はんぺんチーズのせ焼 マカロニサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) だし巻きたまご 豚肉といんげんのソテー ドレッシング和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) ミニ焼き魚(ます) なめ茸和え さつま芋甘煮 しば漬け 牛乳	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) オクラ納豆 野菜ソテー ほうれん草のしらす和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・麩) チキンピカタ 切干大根の炒め煮 カリフラワーの和え物 胡瓜漬(赤) 牛乳
昼	米飯 味噌汁(ほうれん草・卵) あじフライ 煮奴 オクラのなめ茸和え 白桃缶	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) 鶏肉のトマトソースかけ なすのみそ炒め 白花豆 キウイ	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) ちゃんちゃん焼き風 じゃがいも炒め 胡瓜の和え物 黄桃缶	長崎ちゃんぽん ミニおにぎり 大根サラダ シャインマスカット	サンドイッチ クラムチャウダー 野菜サラダ バナナ	ハヤシライス コンソメスープ 南瓜ガーリックソテー チーズサラダ フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 豚肉のハニーマスタード焼き さつまいもの煮物 菜の花のポン酢和え りんご
15時	エクレア	カステラ	パンバロア	芋ようかん	プチケーキ(キャラメル)	ピーチゼリー	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(じゃがいも・絹さや) ホイコウロウ 海鮮シュウマイ カリフラワー甘酢漬け 高菜漬	米飯 味噌汁(白菜・厚揚げ) たらの甘酢あん ごぼうの煮物 ほうれん草のおかか和え しそ昆布	米飯 味噌汁(さつまいも・大根葉) トンテキ風 大豆とひじきの煮物 菜種和え 千切りたくあん	米飯 すまし汁(はんぺん・わかめ) さばのみそ煮 麻婆春雨 ピーマンおかか和え たいみそ	米飯 味噌汁(麩・えのき) ほっけの七味焼き 冬瓜と豚肉の煮物 のり和え ふりかけ	米飯 味噌汁(白菜・揚げ) 鶏肉の治部煮 もやしとにらの中華炒め 春菊のからし和え うぐいす豆	あんかけ焼きそば わかめスープ 卵豆腐 キャベツサラダ
エネルギー	1697kcal	エネルギー 1661kcal	エネルギー 1667kcal	エネルギー 1630kcal	エネルギー 1638kcal	エネルギー 1676kcal	エネルギー 1642kcal
蛋白質	70g	蛋白質 67.5g	蛋白質 68.1g	蛋白質 63.2g	蛋白質 69.4g	蛋白質 69g	蛋白質 59.7g
食塩	9.9g	食塩 9.1g	食塩 9.2g	食塩 10.8g	食塩 10g	食塩 9.2g	食塩 9.6g





\* 献立表 \*

常食(A)

	令和04年11月27日(日)	令和04年11月28日(月)	令和04年11月29日(火)	令和04年11月30日(水)									
朝	米飯 味噌汁(白菜・えのき) お魚豆腐揚げの煮物 焼きなす もやしのポン酢和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 レンコン炒め とろろ芋 しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) ミートボール 二色サラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも・葱) 巾着の含め煮 ヤングコーンソテー オクラのとびっこ和え 梅干し 牛乳									
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 かにシューマイ 春雨サラダ オレンジ	米飯 味噌汁(大根・人参) ガーリックソテー 菜の花のり和え パイン缶	★どさんこDay★ ねぶか飯 野菜と卵の和スープ 鶏肉のみそ麴焼き インカのめざめバター炒め なめこのおろし酢 バナナ	かきあげうどん ミニおにぎり いんげんのごま和え フルーツカクテル									
15時	ロールケーキ(抹茶)	ワッフル	フルーチェ(りんご)	どらやき									
夕	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) 赤魚の味噌漬け焼き かぶのコンソメ煮 菜の花錦糸和え たいみそ	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え ふりかけ	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ぶり大根 チンゲン菜のソテー ドレッシング和え 昆布豆	米飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 揚げ豆腐の五目野菜あん 温野菜のサラダ もやしの中華和え 胡瓜漬(赤)									
	エネルギー 1593kcal	エネルギー 1687kcal	エネルギー 1689kcal	エネルギー 1657kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 60.7g	蛋白質 56.5g	蛋白質 70.4g	蛋白質 49.4g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	食塩 9.1g	食塩 8.3g	食塩 10.6g	食塩 9.5g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g

