



	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)		
	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 野菜のトマト煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ	パン フルーツ 牛乳 ウインナーと野菜のソテー	ご飯 味噌汁 ゆずみそ 大根のあんかけ	朝食	
	ご飯 天ぶら盛り合わせ 長芋の酢の物 赤だし <b>季節の天ぷら</b> 漬物	ご飯 牛肉のすき煮 茄子のおろし和え 味噌汁 たらこふりかけ	ご飯 豚肉の香味炒め 小松菜のおかか和え けんちん汁 チョコレート	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き アスパラの和え物 漬物 フルーツ	昼食	
	ロールケーキ 牛乳	黄味あん饅頭	チーズ蒸しパン 牛乳	たご焼き	ムーンライト・チョイス 牛乳	間食	
	ご飯 豚じゃが おくらのおろし和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老のクリームシチュー ほうれん草の山葵和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の磯辺揚げ もずく酢 漬物 フルーツ	ご飯 水餃子のスープ煮 大豆とひじきのサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉と茄子のポン酢炒め 青梗菜の海苔和え 漬物 フルーツ	夕食	
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	
パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 たらこふりかけ 玉葱とハムのソテー	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ 小松菜と平天の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 シーザーサラダ	菜めし 味噌汁 卵とじ	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	朝食
ご飯 牛肉のブルコギ風 もやしとニラの和え物 漬物 フルーツ	梅じゃご御飯 味噌ラーメン 茄子の香味和え フルーツ	ご飯 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め いんげんの梅おかか和え 漬物 フルーツ	ご飯 蒸し鱈のきのこあん キャベツの和え物 味噌汁 漬物	中華丼 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	散らし寿司 ほうれん草のお浸し 厚揚げの七味煮 赤だし フルーツ	昼食
芋羊羹	エッグタルト 牛乳	柚子饅頭	フルーチェ 牛乳	みたらし団子	源氏パイ 牛乳	抹茶ドームケーキ	間食
ご飯 鮭のマヨネーズ焼き いんげんの胡麻和え コンソメスープ 漬物	ご飯 チキンピカタ 白菜と厚揚げの煮物 漬物 フルーツ	ご飯 赤魚の生姜煮 さつま芋サラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 鶏肉の照り焼き 蓮根サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 肉味噌豆腐 白菜のゆかり和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈のおろし煮 アスパラの和風和え 漬物 フルーツ	ご飯 海老団子と野菜の煮物 大豆と野菜の和え物 漬物 フルーツ	夕食

11月の献立

	13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	
朝食	ご飯 味噌汁 いりこみそ 白菜の煮物	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 茄子の炒め物	パン フルーツ コーヒー牛乳 オムレツ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ピーマンの金平	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウインナーの炒め物	ご飯 味噌汁 ゆずみそ 人参のピーナッツ和え	朝食
昼食	ご飯 鱈の七味焼き 青梗菜とえのきの浸し 漬物 フルーツ	チキンカレー トマトサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 肉団子の甘酢あん いんげんのピーナッツ和え 味噌汁 ラムネ	ご飯 牛肉のトマト煮 ツナサラダ コーンクリームスープ 漬物	ご飯 お好み焼き 白和え 手越麩の清汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 大豆の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 チキン南蛮 胡瓜とカニかまのサラダ 味噌汁 漬物	昼食
間食	ドーナツ 牛乳	どら焼き	プリン 牛乳	豆乳饅頭	マロンクリームワッフル 牛乳	オレンジゼリー	とと焼き 牛乳	間食
夕食	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 金平ごぼう 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスター炒め 春雨サラダ 豆腐の清汁 漬物	ご飯 豚肉と白菜の味噌煮 きのこのピリ辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 ほっけの柚庵焼き オクラの酢の物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏のくわ焼き 胡瓜の味噌マヨ和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 擬製豆腐 蕪のあんかけ 漬物 フルーツ	夕食
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)		
朝食	パン フルーツ 牛乳 ツナと白菜の煮物	ゆかりご飯 味噌汁 出し巻卵	パン フルーツ コーヒー牛乳 もやしソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 切干大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 かつおふりかけ ミートボール	パン フルーツ 牛乳 いんげんのオイスター炒め	朝食
昼食	ご飯 回鍋肉 アスパラのおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の甘辛炒め 春雨の和え物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏とさつま芋の煮物 キャベツと竹輪の胡麻和え 漬物 フルーツ	ご飯 カツとじ ひじき煮 漬物 フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ 味噌汁 漬物	野沢菜ご飯 肉うどん 小松菜の辛子和え フルーツ	ご飯 赤魚のみぞれ煮 茶碗蒸し 胡瓜の塩昆布和え チョコレート	昼食
間食	もみじ饅頭	苺ムース 牛乳	チョコカステラ	マドレーヌ 牛乳	紫芋饅頭	マフィン 牛乳	抹茶饅頭	間食
夕食	ご飯 鱈のムニエル しる菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜サラダ 花麩の清汁 漬物	ご飯 海老のチリソース ブロッコリーのツナ和え 中華スープ 漬物	ご飯 牛肉の胡麻風味炒め 羊肉のポン酢和え 漬物 フルーツ	ご飯 鱈の煮付け 切干大根とベーコンの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 白菜の生姜和え 呉汁 <b>ご当地メニュー宮城県</b> 野菜ふりかけ	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 蓮根の梅マヨ和え 豆腐の清汁 漬物	夕食
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	<p>1日当りの成分 (1ヶ月平均)</p> <p>エネルギー 1624kcal</p> <p>たん白質 60.1g</p> <p>脂質 46.7g</p> <p>塩分 6.5g</p>				
朝食	ご飯 味噌汁 いりこみそ 野菜炒め	パン フルーツ 牛乳 牛蒡サラダ	ご飯 味噌汁 野菜ふりかけ 厚揚げの煮物					パン フルーツ コーヒー牛乳 大豆のトマト煮
昼食	ご飯 鶏肉のクリームソースがけ アスパラサラダ 漬物 フルーツ	助六寿司 しる菜の和え物 蕪のそぼろあん 赤だし	ご飯 海老フライの卵とじ ピーマンともやしのナムル たらこふりかけ フルーツ					冬野菜カレー いんげんの柚子和え 漬物 フルーツ
間食	バームクーヘン 牛乳	やわらかおかき	ショコラブッセ 牛乳					黒糖饅頭
夕食	ご飯 牛肉の山椒焼き オクラの和え物 漬物 フルーツ	ご飯 カレイの醤油バター焼き じゃが芋の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のネギソースだれ キャベツとカニかまの和え物 えのきの清汁 漬物	ご飯 鱈の磯辺焼き 玉葱サラダ 味噌汁 漬物				

