１１　月　の　献　立

	1（日）	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	
朝食	パン ベーコンとブロッコリーのソテー コーンスープ	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 ジョア	パン メヌケのバター焼き ポタージュ	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 豚汁 バニラヨーグルト	パン 銀鮭のタルタル焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 鶏肉の塩麹焼き 味噌汁 ヨーグルト	パン 豆腐ハンバーグ ポタージュ	朝食
昼食	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 豆腐の柚子みそがけ 花麩の清汁 ぶどうゼリー	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜としろ菜のお浸し フルーツ	ご飯 カレイの揚げ煮 みぞれあん 厚揚げときのこの炒め物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	散し寿司 ひろうすの煮付 茄子の田楽 青りんごゼリー	ご飯 ポトフ アスパラソテー 白菜のサラダ 南瓜スープ	チキンライス ピーマンのたらこ炒め カリフラワーのピクルス クリームスープ	ご飯 青椒肉絲 海老焼売 ブロッコリーのピーナツ和え わかめスープ	昼食
間食	マドレーヌ	水ようかん	チョコドームケーキ	まがりせんべい	抹茶どら焼き	バームロール	やわらかおかき	間食
夕食	ご飯 鰆の西京焼き マカロニサラダ 豚汁	ご飯 豚じゃが 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの肉詰め 蕪の炒め物 味噌汁	ご飯 赤魚の味噌煮 豆腐焼売 味噌汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 八宝菜 胡麻豆腐 中華スープ	ご飯 鯖の塩焼き オクラのおかか和え 豚汁	夕食
	8（日）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	14（土）	
朝食	ご飯 ふりかけ 鶏つくね 味噌汁 バニラヨーグルト	パン チキンオムレツ コーンスープ ジョア	青菜たまご粥 鯖の塩焼き ジョア	パン 赤魚のタルタル焼き ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ オムレツ 味噌汁 ジョア	パン 鶏肉の照り焼き コーンスープ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 豚汁 ヨーグルト	朝食
昼食	チャーシュー丼 キャベツのソテー 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 赤魚のアクアパッツァ ポテトサラダ オニオンスープ 漬物	ご飯 鶏肉ときのこのバター醤油炒め 蕪の煮物 春菊の白和え 麩の清汁	ご飯 チーズインハンバーグ チーズサラダ　チーズの日 コンソメスープ オレンジゼリー	カレーライス スパソテー 南瓜のマリネ ヤクルト	ご飯 豚肉の漬け焼き 茄子のおろし和え 味噌汁 フルーツ	ゆかりご飯 鰆の西京焼き 金平ごぼう カリフラワーサラダ かき玉汁	昼食
間食	どら焼き	抹茶ミルクババロア	黒糖饅頭	チョコバウムクーヘン	黒糖蒸しパン	焼きドーナツ	カスタードケーキ	間食
夕食	ご飯 筑前煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ツナとブロッコリーのサラダ 中華スープ	ご飯 メヌケの照焼き オクラの湯葉和え 豚汁	ご飯 キャベツの重ね蒸し 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の炙り味噌焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 メバルの煮付け 厚揚げとオクラのそぼろあん 味噌汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 コールスローサラダ 中華スープ	夕食
	15（日）	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	21（土）	
朝食	パン 鶏肉のしそ焼き ポタージュ ジョア	ご飯 ふりかけ 赤魚の味噌煮 味噌汁 ヨーグルト	パン 鶏つくね コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 銀鮭の塩焼き 豚汁 バニラヨーグルト	パン 鱈のムニエル ポタージュ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ オムレツ 味噌汁 ジョア	パン 豆腐ハンバーグ コーンスープ バニラヨーグルト	朝食
昼食	ご飯 焼き餃子 いんげんの中華和え 中華スープ マンゴーゼリー	ご飯 鯖の竜田揚げ ひろうすの煮付 スパゲティサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め 里芋の利休煮 カリフラワーサラダ 漬物	ほうとううどん 蓮根の山葵マヨ和え ぜんまいの炒め煮 ぶどうゼリー ～旅するランチ 山梨～	ご飯 豆腐チャンプルー ツナと胡瓜の昆布和え ワンタンスープ 漬物	天津飯 春巻き ほうれん草の和え物 春雨スープ 	ご飯 筑前煮 胡瓜の柚子和え 味噌汁 漬物	昼食
間食	人形焼き	ムーンライト	きなこ黒蜜パンケーキ	苺蒸しパンケーキ	コーヒー牛乳プリン	やわらかおかき	カステラ饅頭	間食
夕食	ご飯 鱈のムニエル カリフラワーのおかか和え 味噌汁	ご飯 牛肉のタレ焼き 卵サラダ 味噌汁	ご飯 鰤の照焼き 豆腐焼売 豚汁	ご飯 鯵の味醂焼き 卵豆腐 味噌汁	ご飯 麻婆茄子 青梗菜のナムル 中華スープ	ご飯 炭火焼きチキン やわらか大豆と金時豆煮 味噌汁	ご飯 メバルの中華蒸し いんげんの胡麻和え 味噌汁	夕食
	22（日）	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	28（土）	
朝食	ご飯 ふりかけ 鶏肉の焦がし醤油 味噌汁 ヨーグルト	パン 紅鮭のタルタル焼き ポタージュ バニラヨーグルト	梅しそ粥 だし巻き卵 ジョア	パン 鶏肉の照焼き コーンスープ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ 味噌汁 ジョア	パン ほっけのバター焼き ポタージュ バニラヨーグルト	ご飯 ふりかけ チキンオムレツ 豚汁 ジョア	朝食
昼食	ご飯 白身魚のフライ 肉焼売 もずくの酢の物 薄揚げの清汁	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 酸辣湯スープ マンゴーゼリー	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き いもたき　～旅するランチ 愛媛～ 鰯のつみれ汁 漬物	ご飯 鱈のムニエル ～きのこソース～ キャベツとベーコンのソテー 味噌汁 漬物	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 白身魚のポテト焼き 海藻サラダ 漬物 ヨーグルト	昼食
間食	抹茶パンケーキ	味噌饅頭	ソフトサラダ	チーズ蒸しパンケーキ	バウムクーヘン	豆乳ドーナツ	スィートポテト	間食
夕食	ご飯 親子煮 オクラの梅肉和え 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の角煮 大根の生酢 中華スープ	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め 春菊の胡麻和え 味噌汁	ご飯 銀ひらすの醤油麹焼き 豆腐焼売 味噌汁	ご飯 青椒肉絲 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鮪の生姜煮 菜の花と湯葉の和え物 豚汁	夕食
	29（日）	30（月）						
朝食	パン 銀鮭のバター焼き コーンスープ ジョア	ご飯 ふりかけ 赤魚の味醂焼き 味噌汁 ヨーグルト						
昼食	二色丼 蕪のそぼろあんかけ 白菜の香り和え けんちん汁	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のナムル 大学芋 漬物						
間食	マリービスケット	ドームケーキ						
夕食	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ ふりかけ	ご飯 ぶり大根 オクラの和え物 味噌汁						

１日当りの成分（１ヶ月平均）

エネルギー　1599kcal
たん白質　63.6ｇ
脂　質　49.9ｇ
塩　分　7.3ｇ