



週間献立表



	2018年10月28日(日)	2018年10月29日(月)	2018年10月30日(火)	2018年10月31日(水)	2018年11月1日(木)	2018年11月2日(金)	2018年11月3日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 チキンカレー マカロニサラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 ハンバーグ 卵サラダ ぶどうゼリー スープ	米飯 海老チリ 蒸し鶏和え オレンジゼリー 味噌汁	米飯 親子煮 白和え 青リンゴゼリー 味噌汁	米飯 チンジャオロースー ナムル イチゴオレゼリー 中華スープ	米飯 スパにシュオムレツ スパサラ コーヒーゼリー 味噌汁	三色丼 ほうれん草和え 黒蜜寒天 吸い物
夕食	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 銀かはい西京焼き 大根きんぴら パウンドケーキ 味噌汁	米飯 おでん 和え物 ロールケーキ 味噌汁	米飯 トロ鰯塩焼き じゃがいも煮 コンポート 味噌汁	米飯 カレイみりん焼 炒り豆腐 コンポート 味噌汁	米飯 鱈粕漬け なす煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 アラカルト炒め あんかけ豆腐 フルーツ 味噌汁
栄養量	E	1758kcal	1491kcal	1452kcal	1276kcal	1272kcal	1345kcal
	P	76.7g	83.5g	57.6g	44.8g	56.4g	61.0g
	F	72.7g	40.4g	48.9g	36.7g	35.3g	39.1g
	C	7.9g	8.8g	9.5g	5.2g	8.4g	8.0g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週 間 献 立 表



	2018年11月4日(日)	2018年11月5日(月)	2018年11月6日(火)	2018年11月7日(水)	2018年11月8日(木)	2018年11月9日(金)	2018年11月10日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 チキンコンソメ煮 かぼちゃ煮 オレンジゼリー 味噌汁	スペシャルメニュー 今半すき焼 	米飯 ポークカレー サラダ フルーツカクテルゼリー スープ	散らし寿司 じゃがいもひき肉あんかけ 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 チキンカツ 酢の物 オレンジゼリー 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 ナムル マンゴープリン スープ	米飯 しょうが焼き さつまいもサラダ フルーチェ 味噌汁
夕食	米飯 白身魚マヨネーズ焼 卵いため フルーツカクテル 味噌汁	米飯 太刀魚塩焼き きんぴらごぼう リンゴコンポート 味噌汁	米飯 煮魚 野菜炒め フルーツ 味噌汁	米飯 まとう鯛みそ焼き 白菜和え ジャムヨーグルト 吸い物	米飯 ほっけ塩焼き 車麩卵とじ フルーツ 味噌汁	米飯 鮭クリームソース シュウマイ コンポート 味噌汁	米飯 鯖カレー粉焼 田楽 コンポート 吸い物
栄養量	E	1418kcal	1286kcal	1426kcal	1382kcal	1436kcal	1504kcal
	P	73.2g	61.2g	57.7g	50.4g	57.2g	64.5g
	F	45.8g	25.2g	45.0g	32.7g	46.2g	32.0g
	C	8.4g	7.7g	7.9g	6.7g	6.9g	7.2g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週 間 献 立 表



	2018年11月11日(日)	2018年11月12日(月)	2018年11月13日(火)	2018年11月14日(水)	2018年11月15日(木)	2018年11月16日(金)	2018年11月17日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 かにと豆腐の卵とじ 水餃子 イチゴオレゼリー	米飯 鶏のから揚げ 生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	キーマカレー かぼちゃの煮物 水ようかん コンソメスープ	米飯 鶏肉のタルタルソース スパゲティーナポリタン フルーツ コンソメスープ	ちらしずし 酢の物 水ようかん 吸い物	米飯 青椒肉絲 キャベツと帆立のサラダ ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 親子煮 紅白なます 黒糖寒天 味噌汁
夕食	米飯 煮魚 さつま芋の田舎煮 カステラ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し焼き じゃがいもそぼろ煮 コンポート 味噌汁	米飯 魚のつけ焼き はんぺんと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚のかす漬け焼き なすの鍋しぎ コンポート 味噌汁	米飯 魚のムニエルクリームソース おくらサラダ ヨーグルト コンソメスープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き おから煮 ところてん 吸い物
栄養量	E	1614kcal	1510kcal	1482kcal	1231kcal	1218kcal	1488kcal
	P	71.3g	60.0g	57.9g	50.2g	50.8g	57.9g
	F	44.9g	51.8g	38.5g	29.2g	28.4g	58.1g
	C	7.6g	7.6g	9.6g	5.3g	5.8g	7.4g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週 間 献 立 表



	2018年11月18日(日)	2018年11月19日(月)	2018年11月20日(火)	2018年11月21日(水)	2018年11月22日(木)	2018年11月23日(金)	2018年11月24日(土)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳	食パン&ジャム プレーンオムレツ なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 八宝菜 ビーフンソテー オレンジゼリー 中華スープ	米飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 肉豆腐 千切り野菜の和え物 カルピスゼリー 味噌汁	米飯 チキンカツ わかめときゅうりの生姜醤油 フルーツカクテルゼリー 味噌汁	米飯 魚のかば焼き 若竹煮 甘酢しょうが 味噌汁	米飯 つくね焼き 白菜としらすの和え物 ワインゼリー 味噌汁	米飯 ポークチャップ かぼちゃサラダ 杏仁豆腐 卵スープ
夕食	米飯 煮魚 もずく酢 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの炒め煮 フルーツ 吸い物	米飯 魚のかす漬け焼き 炒り豆腐 ロールケーキ 味噌汁	米飯 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ フルーツ かきたま汁	米飯 かに玉 冷ややっこ フルーチェ 中華スープ	米飯 魚の南蛮漬け 油揚げと野菜の煮物 コンポート 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 野菜炒め コンポート 味噌汁
栄養量	E	1374kcal	1330kcal	1378kcal	1250kcal	1306kcal	1284kcal
	P	63.1g	55.9g	66.6g	50.2g	56.3g	59.0g
	F	36.2g	39.9g	37.6g	31.4g	42.3g	32.1g
	C	9.0g	8.1g	9.2g	5.7g	8.5g	7.4g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2018年11月25日(日)	2018年11月26日(月)	2018年11月27日(火)	2018年11月28日(水)	2018年11月29日(木)	2018年11月30日(金)
朝食	米飯 高野豆腐の卵とじ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきと大豆の煮もの 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 つくねと大根の煮物 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 一口がんもの含め煮 煮豆 味噌汁 牛乳
昼食	中華丼 水餃子 イチゴミルク羹 中華スープ	米飯 酢豚 春雨サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 鶏肉照り焼き ほうれん草おひたし カルピスゼリー 味噌汁	カレーライス コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 えびのチリソース煮 バンバンジーサラダ マンゴープリン 中華スープ	米飯 オムレツ野菜ソース 野菜とかにかまの和え物 オレンジゼリー 味噌汁
夕食	米飯 鯖の文化干し焼き 車麩の卵とじ ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き ずんだ和え フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 茶碗蒸し コンポート 吸い物	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の味噌漬け焼き じゃがいもの甘辛 フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚の当座煮 紅白なます ロールケーキ 味噌汁
栄養量	E	1624kcal	1523kcal	1296kcal	1337kcal	1427kcal
	P	80.3g	57.7g	63.1g	50.2g	72.4g
	F	51.4g	50.1g	34.8g	31.9g	32.2g
	C	8.1g	8.6g	8.6g	6.3g	8.1g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。