



# 週間献立表



	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝	御飯 肉団子と野菜の生姜炒 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜のそぼろあんかけ たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん スクランブルエッグ ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ がんもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼 茄子の南蛮酢 フルーツ すまし汁	御飯 魚のムニエル 生野菜とササミの彩サラダ フルーツ コーンスープ	御飯 とり天 茶碗蒸し 漬物 豚汁	けんちゃんそば 竹輪の変わり揚げ フルーツ おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	鶏肉の照りマヨ丼 豆腐のかにあんかけ 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 田楽 フルーツ すまし汁	御飯 魚の菜種焼き 里芋の煮物 漬物 味噌汁	御飯 肉じゃが 漬物 ビーンズサラダ すまし汁	御飯 魚の生姜煮 ごぼうの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 中華風炒り卵 シューマイ 漬物 春雨スープ	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 白菜の煮浸し 漬物 すまし汁	御飯 コロッケ盛り合わせ 南瓜の煮物 フルーツ すまし汁
日計	I補給 :-1542kcal タバク :62.0g 脂質 :35.1g 食繊維:9.5g 鉄 :4.5mg 食塩相:7.5g	I補給 :-1665kcal タバク :58.8g 脂質 :52.7g 食繊維:9.0g 鉄 :4.8mg 食塩相:6.5g	I補給 :-1677kcal タバク :54.4g 脂質 :48.0g 食繊維:18.9g 鉄 :6.3mg 食塩相:6.3g	I補給 :-1469kcal タバク :62.9g 脂質 :27.9g 食繊維:9.2g 鉄 :3.9mg 食塩相:7.6g	I補給 :-1595kcal タバク :54.0g 脂質 :40.6g 食繊維:8.0g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.3g	I補給 :-1593kcal タバク :61.2g 脂質 :41.8g 食繊維:11.7g 鉄 :4.3mg 食塩相:6.0g	I補給 :-1623kcal タバク :51.8g 脂質 :43.6g 食繊維:10.0g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.5g





# 週間献立表



	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん 南瓜の豆乳煮 ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 魚のおろしがけ ごぼうのピリ辛炒め ブロッコリーの辛子マヨ和 味噌汁	エビピラフ 野菜のガーリック炒め フルーツ コンソメスープ サーモンマヨフライ	御飯(梅ごはん) 松風焼き ひじきの炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 春巻 いんげんのごま和え 中華スープ	スパゲッティミートソース チキンカツ フルーツ コンソメスープ パン	御飯 鶏肉の胡麻漬け焼き 豆腐の旨煮 漬物 すまし汁	御飯 魚のしょうが煮 五目玉子焼 漬物 味噌汁
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼き 蓮根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のクリームソース きのこのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 メンチカツ ほうれん草の柚香和え フルーツ すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ 漬物 キャベツと大葉の甘酢和え 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース かぶの豆乳煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の韓国風焼き わかめサラダ フルーツ 中華スープ
日計	1食分 :-1688kcal タバク:56.6g 脂質 :43.2g 食繊維:14.5g 鉄 :4.9mg 食塩相:6.7g	1食分 :-1394kcal タバク:46.6g 脂質 :32.1g 食繊維:9.9g 鉄 :4.1mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1670kcal タバク:63.6g 脂質 :51.3g 食繊維:12.7g 鉄 :5.5mg 食塩相:7.0g	1食分 :-1766kcal タバク:50.6g 脂質 :53.7g 食繊維:11.7g 鉄 :6.0mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1571kcal タバク:48.6g 脂質 :43.6g 食繊維:14.4g 鉄 :5.4mg 食塩相:7.5g	1食分 :-1573kcal タバク:52.5g 脂質 :42.5g 食繊維:8.9g 鉄 :4.3mg 食塩相:6.7g	1食分 :-1588kcal タバク:53.8g 脂質 :50.8g 食繊維:9.1g 鉄 :4.2mg 食塩相:6.6g





# 週間献立表



	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
朝	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん オムレツ風 シヤム 味噌汁 乳製品
昼	チャンポン 鶏唐揚 おにぎり フルーツ	御飯 鶏肉のパン粉焼き 根菜のクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	炊き込み御飯 魚の葱味噌焼 茶碗蒸し フルーツ すまし汁	塩ラーメン シューマイ オクラと玉葱のツナ和え おにぎり	御飯 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 魚のトマト煮 シヤマンポテト フルーツ コンソメスープ	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 茄子のオイスター炒め 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の照焼 白菜の土佐煮 漬物 豚汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティー 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 漬物 チンゲン菜とカニカママヨ和え すまし汁	御飯 チキン南蛮漬 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 チキンカツ さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ 漬物 味噌汁	御飯 サーモンマヨフライ 炒り豆腐 フルーツ すまし汁
日計	エネルギー:1537kcal タバク:57.7g 脂質:36.5g 食繊維:11.6g 鉄:5.1mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1591kcal タバク:58.0g 脂質:35.6g 食繊維:9.6g 鉄:4.7mg 食塩相:5.5g	エネルギー:1487kcal タバク:54.8g 脂質:35.6g 食繊維:12.7g 鉄:4.0mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1681kcal タバク:56.2g 脂質:42.2g 食繊維:13.6g 鉄:4.5mg 食塩相:9.4g	エネルギー:1581kcal タバク:45.2g 脂質:41.0g 食繊維:14.3g 鉄:4.6mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1685kcal タバク:67.1g 脂質:55.0g 食繊維:10.3g 鉄:5.1mg 食塩相:7.9g	エネルギー:1725kcal タバク:57.4g 脂質:59.1g 食繊維:11.6g 鉄:5.3mg 食塩相:7.2g





# 週間献立表



	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
朝	御飯 大根の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	
昼	ポークカレー 薬味 キャベツのサラダ コンソメスープ エビフライ・ヨーグルト	御飯 鶏肉の香味焼 冬瓜の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 すまし汁	なめこおろしうどん 具沢山 厚焼玉子 ①天ぷら ②ちらし寿し	御飯 八宝菜 唐揚げ 中華スーパ デザート	御飯 チキンソテーバター醤油がけ 茄子のトマト煮 フルーツ カボチャスーパ	御飯 サバの味噌煮 ①おでん 漬物 すまし汁	
夕	御飯 魚のムニエル 野菜とウイナーのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 ふくさ蒸し 肉じゃが フルーツ 味噌汁	御飯 魚の幽庵焼き キャベツの梅おかか和 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 エビカツ 大豆五目煮 漬物 かきたま汁	御飯 鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	
日計	I補給 :-1519kcal タバク :52.6g 脂質 :37.1g 食繊維:10.4g 鉄 :3.2mg 食塩相:6.9g	I補給 :-1583kcal タバク :61.6g 脂質 :39.5g 食繊維:8.1g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.0g	I補給 :-1641kcal タバク :54.1g 脂質 :49.2g 食繊維:8.6g 鉄 :4.4mg 食塩相:7.7g	I補給 :-1646kcal タバク :63.4g 脂質 :48.2g 食繊維:11.6g 鉄 :6.9mg 食塩相:6.3g	I補給 :-1559kcal タバク :56.6g 脂質 :42.3g 食繊維:12.3g 鉄 :5.1mg 食塩相:8.0g	I補給 :-1480kcal タバク :55.2g 脂質 :27.8g 食繊維:7.6g 鉄 :4.4mg 食塩相:6.3g	

