



令和4年11月のメニュー



	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
朝			米飯 旨煮 味噌汁 たいみそ	米飯 キャバツとがんと煮 味噌汁 うめびしお	米飯 じゃがいもの醤油マヨ炒め 味噌汁 佃煮	米飯 厚揚げの煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 かぶの煮物 味噌汁 味噌汁 味のり	
昼			米飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のバターソテー たまごサラダ	秋の炊き込みご飯 白身魚の七味マヨ焼き 炊き合わせ ブロッコリーの胡麻和え	米飯 からあげ かぶと団子のスープ煮 ナムル	けんちんそば だし巻き玉子 お浸し ヨーグルト	米飯 トンカツ がんもの煮物 豆腐サラダ	
タ			みたらしムース	ハバロア	スイスロール	あんぱん	ココアワッフル	
日計			米飯 たら酒蒸し お好み焼き 胡瓜の中華和え 1442kcal 蛋白質 52.8g 脂質 47.3g 炭水化物 206.4g 鉄 4.5mg 食塩 6.9g 初給 1624mg	米飯 豚肉の甘辛炒め 白菜とツナ煮 春菊の和え物 1417kcal 蛋白質 56.6g 脂質 39.3g 炭水化物 217.2g 鉄 6.1mg 食塩 6.9g 初給 1901mg	米飯 スイスロール 赤魚の塩麹焼き もやし炒め 白和え 1496kcal 蛋白質 53.5g 脂質 43.4g 炭水化物 228.2g 鉄 6.8mg 食塩 7.2g 初給 1762mg	米飯 さばの照り焼き 冬瓜の生姜あん マカロニサラダ 1472kcal 蛋白質 58.3g 脂質 44.4g 炭水化物 215.7g 鉄 7.5mg 食塩 6.7g 初給 1720mg	米飯 アジの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ちまみ味噌和え 1439kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.5g 炭水化物 222.2g 鉄 6.5mg 食塩 6.4g 初給 1763mg	
朝	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ジャムパン ブロッコリーのソテー ポタージュ コーヒー牛乳	米飯 はんぺん煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 がんも煮 味噌汁 たいみそ	米飯 高野の煮物 味噌汁 のり佃煮	米飯 煮物 味噌汁 うめびしお	米飯 オープンオムレツ 味噌汁 ふりかけ	米飯 切干煮 味噌汁 味のり	
昼	米飯 たらのバター醤油焼き かぼちゃと豚肉の煮物 ボン酢和え	米飯 ネパトロ丼 煮奴 白菜のゆず和え 洋梨ゼリー	オムライス コロック コンソメスープ 抹茶ムース	米飯 青柳牛肉絲 大根とちくわの煮物 青菜とシラスの和え物	米飯 きつねうどん かきあげ 筑前煮 切干大根の磯香和え	米飯 白身魚の味噌マヨ焼き 心菜と厚揚げ煮 玉葱の酢の物	ソー스かつ丼 キャバツのごま和え けんちん汁 フルーチェ	米飯 ねぎりき
タ	蒸しパン	フチケーキ	チョコパン	プリン	たい焼き	チョコバナナムース		
日計	米飯 大根と鶏肉の煮物 茄子の味噌炒め 青菜の卵和え 1501kcal 蛋白質 58.5g 脂質 39.3g 炭水化物 238.4g 鉄 4.9mg 食塩 6.0g 初給 2347mg	米飯 豚肉の中華炒め ぜんまい炒め煮 さつまいものツナサラダ 1494kcal 蛋白質 54.8g 脂質 41.1g 炭水化物 233.0g 鉄 6.6mg 食塩 6.0g 初給 1829mg	米飯 白身魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 揚げ茄子の田楽 1538kcal 蛋白質 51.4g 脂質 44.4g 炭水化物 237.8g 鉄 5.6mg 食塩 6.9g 初給 1645mg	米飯 赤魚のムニエル かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ 1466kcal 蛋白質 54.4g 脂質 45.7g 炭水化物 219.8g 鉄 9.0mg 食塩 6.8g 初給 1924mg	米飯 ポークチャップ 豆腐の中華煮 春雨サラダ 1347kcal 蛋白質 50.8g 脂質 32.4g 炭水化物 220.6g 鉄 5.9mg 食塩 6.7g 初給 1918mg	米飯 豚肉と大根の煮物 ジャーマンポテト 梅おかか和え 1493kcal 蛋白質 54.8g 脂質 44.0g 炭水化物 224.1g 鉄 5.4mg 食塩 6.7g 初給 1901mg	米飯 白身魚の山椒照り焼き 白菜の旨煮 ほうれん草の和え物 1462kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.8g 炭水化物 237.3g 鉄 5.4mg 食塩 6.5g 初給 1788mg	
朝	13	14	15	16	17 (選択食)	18	19	
朝	クリームパン・あんぱん ブロッコリーの卵炒め コンソメスープ 牛乳	米飯 つみれ煮 味噌汁 もろみみそ	米飯 肉づめいなり 味噌汁 のり佃煮	米飯 大根とさつま揚げの炒め煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 じゃがいも含め煮 味噌汁 うめびしお	米飯 ちくわきんぴら 味噌汁 ふりかけ	米飯 卵炒め 味噌汁 味噌汁 味のり	
昼	米飯 豚肉とキャバツのオイスター炒め 里芋の煮物 きゅうりともやしの和え物	米飯 さつまいもご飯 鯖の塩焼き 茶碗蒸し 春菊のマヨ和え	米飯 鶏肉とときのこのパジルソテー れんこんのそぼろ炒め 白菜のお浸し	味噌ラーメン シュウマイ マロニエサラダ 杏仁豆腐	米飯 A豚の生姜焼き Bエビカツ つみれ煮 春菊のからし和え	米飯 かー サラダ ハバロア	米飯 赤魚のみそ焼き ほうれん草のソテー 豆腐のなめたけのせ	
タ	おかき	キャラメルケーキ	ドームケーキ	クレープ	はちみつきなこヨーグルト	かっぱえびせん	クッキー	
日計	米飯 たら生姜煮 豆腐ステーキ おろし和え 1478kcal 蛋白質 60.8g 脂質 51.9g 炭水化物 197.1g 鉄 6.3mg 食塩 6.4g 初給 2224mg	米飯 クリームシチュー 豆腐ステーキ おろし和え 1500kcal 蛋白質 57.2g 脂質 45.7g 炭水化物 224.6g 鉄 4.9mg 食塩 7.3g 初給 1752mg	米飯 たらのおろし煮 高野豆腐の卵とし 焼きナス 1533kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46.8g 炭水化物 223.3g 鉄 7.4mg 食塩 6.8g 初給 1820mg	米飯 ホックの塩麹焼き 冬瓜のそぼろ煮 キャバツの塩昆布和え 1376kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.6g 炭水化物 205.2g 鉄 4.9mg 食塩 6.8g 初給 1542mg	米飯 餃子 ナムル 1490kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.3g 炭水化物 229.6g 鉄 7.1mg 食塩 6.5g 初給 1894mg	米飯 かニ玉 餃子 ナムル 1527kcal 蛋白質 56.5g 脂質 42.5g 炭水化物 234.5g 鉄 4.6mg 食塩 7.1g 初給 1804mg	米飯 さつき焼き風煮 さつまいものバター醤油 酢の物 1466kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.9g 炭水化物 225.2g 鉄 6.6mg 食塩 5.8g 初給 1790mg	
朝	20	21	22	23	24	25	26	
朝	こしあんぱん 野菜炒め ポタージュ コーヒー牛乳	米飯 キャバツとお魚揚げ煮 味噌汁 のり佃煮	米飯 ぜんまい煮 味噌汁 うめびしお	米飯 がんもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 野菜ハンバーグあん 味噌汁 佃煮	米飯 白菜の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 大根の旨煮 味噌汁 味のり	
昼	米飯 白身魚の蒸しあん かぼちゃの煮物 白菜のささみり ぶどうゼリー	米飯 親子とじうどん ちくわ天 小松菜と厚揚げ炒め煮 ゆず風ムース	米飯 カレイの照焼き 揚げだし豆腐のそぼろあん 大根の甘酢漬	米飯 ホタテとコーンバターご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 キャバツのごまドレ和え	米飯 さつまいもと鶏肉の煮物 ビーマンソテー 白菜の塩昆布和え	米飯 牛丼 お浸し 赤だし味噌汁 牛乳寒天	米飯 白身魚のピカタ 車麩の煮物 大根とろろ	
タ	米飯 チキン南蛮 煮豆 くるみり	米飯 鯖の生姜煮 大根の金平 中華和え	米飯 酢鶏 五目玉子 ほうれん草和え物	米飯 トンテキ風炒め かぶのコンソメ煮 なます	米飯 魚のフライ 厚揚げの煮物 ナムル	米飯 赤魚の生姜煮 煮物 春雨の酢の物	米飯 八宝菜 ささみフライ 中華奴	
日計	1550kcal 蛋白質 61.8g 脂質 38.5g 炭水化物 246.4g 鉄 4.9mg 食塩 6.5g 初給 1911mg	1427kcal 蛋白質 58.2g 脂質 38.1g 炭水化物 222.5g 鉄 7.5mg 食塩 7.0g 初給 1740mg	1377kcal 蛋白質 59.4g 脂質 28.5g 炭水化物 226.6g 鉄 5.0mg 食塩 6.5g 初給 1721mg	1462kcal 蛋白質 51.6g 脂質 43.2g 炭水化物 221.2g 鉄 5.8mg 食塩 6.7g 初給 1870mg	1420kcal 蛋白質 51.3g 脂質 31.1g 炭水化物 239.3g 鉄 7.2mg 食塩 6.7g 初給 1874mg	1493kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.6g 炭水化物 245.9g 鉄 7.1mg 食塩 7.0g 初給 1894mg	1493kcal 蛋白質 54.1g 脂質 36.5g 炭水化物 242.4g 鉄 7.1mg 食塩 6.6g 初給 2152mg	
朝	27	28 (行事食)	29	30				
朝	クリームパン・あんぱん エックソデー ジャムパン コーヒー牛乳	米飯 じゃがいもの煮物 味噌汁 たいみそ	米飯 旨煮 味噌汁 ふりかけ	米飯 お豆腐揚げ煮 味噌汁 うめびしお				
昼	米飯 鯖の甘だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 酢の物	米飯 あぶらご飯 野菜の天ぷら 煮物 すこ 茶そば	米飯 肉豆腐 茄子のオランダ煮 マヨボンサラダ	ピラフ カニクリームコロック 玉葱とハムのサラダ りんごとレーズンのヨーグルト				
タ	抹茶プリン	水ようかん	カステラ	ワッフル				
日計	米飯 鶏肉の照り煮 ひじき五目煮 茄子の梅和え 1463kcal 蛋白質 63.4g 脂質 39.0g 炭水化物 223.4g 鉄 6.2mg 食塩 6.5g 初給 2301mg	米飯 カレーの煮つけ 厚焼き玉子 ブロッコリーの胡麻和え 1471kcal 蛋白質 52.5g 脂質 27.8g 炭水化物 258.9g 鉄 6.7mg 食塩 6.7g 初給 1995mg	米飯 たらのごまダレかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 1488kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.7g 炭水化物 230.1g 鉄 6.4mg 食塩 6.1g 初給 1807mg	米飯 湯豆腐 白菜のお浸し 1523kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.9g 炭水化物 235.5g 鉄 5.6mg 食塩 6.8g 初給 1538mg				

☆季節により、食材の入荷がない場合は献立を変更することがあります。
また、寄付で食材をいただいた場合はそちらを優先的に使わせていただきますので献立が変わることがあります。ご了承ください。