

Weekly Menu

	10月27日(日)	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 肉詰め稲荷の煮物 青菜炒め  梅びしお エネルギー 440 kcal	御飯 味噌汁 イワシの梅煮 真砂炒め ふりかけ エネルギー 432 kcal
昼食						親子丼 味噌汁 五目煮 お浸し  フルーツ  エネルギー 583 kcal	御飯  味噌汁 牛肉豆腐 ひじき煮 大根サラダ ゼリー エネルギー 652 kcal
おやつ						ゆずまんじゅう エネルギー 65 kcal	ヨーグルトケーキ エネルギー 63 kcal
夕食						御飯  すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 里芋の煮物 生姜和え エネルギー 474 kcal	御飯  すまし汁 鯖の塩焼き 茄子のしぎ煮 錦糸和え エネルギー 564 kcal
計						エネルギー 1562 kcal	エネルギー 1711 kcal

Weekly Menu

	11月3日(日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 包み揚げの煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 根菜の旨塩炒め 漬物	パン ポトフ ミニオムレツ きのこサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ たけのこの煮物	パン コンソメスープ 野菜とウインナーのソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 信田煮 レンコン金平 ゆずみそ	御飯 味噌汁 つくね照り焼き 切干大根の煮物 ふりかけ
	エネルギー 511 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 388 kcal	エネルギー 418 kcal	エネルギー 393 kcal	エネルギー 505 kcal
昼食	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 豆腐の柚子あん 香味和え フルーツ	御飯 コンソメスープ チキンソテー マスタードソース 野菜のトマト煮 フレンチサラダ フルーツ	ナポリタン コーンポタージュ コロッケ グリーンサラダ フルーツ	サンドイッチ(卵・ポテ・火腿ズ) オニオンスープ グリル野菜 カニカマサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 ピーナツ和え ゼリー	特別食	御飯 味噌汁 鱈の昆布蒸し ぜんまいの煮物 甘酢和え フルーツ
	エネルギー 545 kcal	エネルギー 582 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 584 kcal	エネルギー 683 kcal	エネルギー 459 kcal
おやつ	パウンドケーキ	水ようかん	バナナケーキ	いちごカステラ	羊かんしぐれ	キャラメルプリ	芋まんじゅう
	エネルギー 91 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 105 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 88 kcal
夕食	御飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 冬瓜の葛煮 ゆかり和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き がんもの煮物 いんげんのごま和え	御飯 味噌汁 豚肉の柳川煮 南瓜のバター炒め 蒸し鶏和え	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 じゃがバター炒め なめ茸和え	御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 青菜の塩炒め めかぶ和え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め さつまいものレモン煮 磯わさび和え
	エネルギー 429 kcal	エネルギー 500 kcal	エネルギー 580 kcal	エネルギー 579 kcal	エネルギー 563 kcal	エネルギー 521 kcal	エネルギー 518 kcal
計	エネルギー 1576 kcal	エネルギー 1583 kcal	エネルギー 1670 kcal	エネルギー 1630 kcal	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1678 kcal	エネルギー 1570 kcal

Weekly Menu



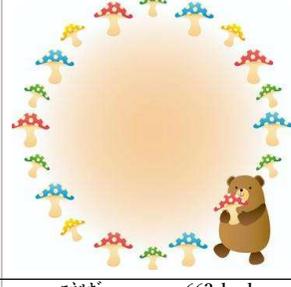
11月

	11月10日(日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 きのこ炒め 納豆 	御飯 味噌汁 豚肉と卵の炒め物 豆腐のかにあんかけ 漬物	パン  パンプキンポターージュ ほうれん草とベーコンのソテー フレンチサラダ 牛乳	麦御飯  とろろ芋 味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物	パン トマトスープ ジャーマンポテト パスタサラダ ヨーグルト 	御飯  味噌汁 海鮮団子の煮物 金平ごぼう 海苔の佃煮	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の野菜あんかけ ひじきの煮物 ふりかけ
	エネルギー 470 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 456 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 417 kcal	エネルギー 466 kcal
昼食	御飯 オニオンスープ ポークチャップ 野菜のマスタード焼き コーンサラダ フルーツ 	御飯  すまし汁 鯖の西京焼き 根菜の煮物 錦糸和え ゼリー	五目そば 玉子焼き 和風サラダ フルーツ 	御飯 コンソメスープ チキンソテー デミソース キャベツのソテー グリーンサラダ フルーツ 	御飯 中華スープ 回鍋肉  中華冷奴 中華風胡麻酢和え 杏仁豆腐	海老ピラフ コンソメスープ クリームコロッケ コールスローサラダ フルーツ 	御飯  味噌汁 ヒレカツ 五目煮 なめ茸和え フルーツ
	エネルギー 623 kcal	エネルギー 486 kcal	エネルギー 460 kcal	エネルギー 537 kcal	エネルギー 561 kcal	エネルギー 460 kcal	エネルギー 526 kcal
おやつ	牛乳ケーキ エネルギー 67 kcal	よもぎクリーム饅頭 エネルギー 92 kcal	バウムクーヘン エネルギー 95 kcal	カスタードケーキ エネルギー 122 kcal	あんドーナツ エネルギー 100 kcal	マンゴープリン エネルギー 91 kcal	たいやき エネルギー 70 kcal
夕食	御飯 味噌汁 白身魚の山椒焼き ふきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 鶏肉と茄子の香味煮 里芋の田楽  おかか和え	御飯 味噌汁 鱈の柚庵焼き 車麩の煮物 高菜和え	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ かぶの煮物 梅和え	御飯  味噌汁 鯖の煮付け 南瓜のバター炒め ピーナツ和え	御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 竹輪の煮物 白和え	御飯 すまし汁 鱈のつけ焼き 炊き合わせ  お浸し
	エネルギー 373 kcal	エネルギー 566 kcal	エネルギー 458 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 402 kcal
計	エネルギー 1533 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1650 kcal	エネルギー 1549 kcal	エネルギー 1464 kcal

Weekly Menu



11月

	11月17日(日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 がんもの含め煮 竹の子炒め 納豆 	御飯 味噌汁 イワシの生姜煮 きのこ炒め 漬物	パン ホワイトシチュー アスパラのバターソテー 花野菜サラダ 牛乳 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁 つくね焼き 切干大根の煮物	パン  コーンポタージュ ハムエッグ  コーンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 車麩の煮物 青菜の炒め物 たいみそ	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 小松菜の卵炒め ふりかけ
	エネルギー 461 kcal	エネルギー 413 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 502 kcal	エネルギー 501 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 373 kcal
昼食	御飯 味噌汁 鱈の梅しそ焼き 冬瓜の煮物 香味和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のにら玉炒め さつまいもの煮物 酢の物  フルーツ 	けんちんうどん 鶏肉の磯辺揚げ ごま和え フルーツ 	御飯  中華スープ 白身魚のチリソース煮 ビーフン炒め 中華風お浸し 愛玉子 (レモン風味ゼリー)	御飯  味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め かぶのかにあんかけ 辛子和え ゼリー	特別食 	御飯  すまし汁 戻り鰹のたたき じゃが芋の肉味噌かけ きのこのおろし和え フルーツ 
	エネルギー 492 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 469 kcal	エネルギー 548 kcal	エネルギー 663 kcal	エネルギー 449 kcal
おやつ	オレンジケーキ エネルギー 69 kcal	おやき エネルギー 81 kcal	ドーナツ  エネルギー 113 kcal	抹茶ろーる エネルギー 66 kcal	福栗まんじゅう エネルギー 117 kcal	チョコプリン  エネルギー 19 kcal	紅茶ケーキ エネルギー 69 kcal
夕食	御飯  味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き かぼちゃの煮物 ゆかり和え	御飯  すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 カマボコ和え	御飯 味噌汁 蒸し豚のごまだれかけ 豆腐のゆず味噌かけ マヨしょうゆ和え	御飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンバターソース ブロッコリーのトマト煮 フレンチサラダ	御飯  味噌汁 カレーの煮つけ 根菜の旨塩炒め 土佐酢和え	御飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き 茄子の含め煮 生姜和え 	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 里芋の煮物 わさび和え
	エネルギー 523 kcal	エネルギー 529 kcal	エネルギー 558 kcal	エネルギー 550 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 434 kcal	エネルギー 519 kcal
計	エネルギー 1545 kcal	エネルギー 1615 kcal	エネルギー 1791 kcal	エネルギー 1587 kcal	エネルギー 1591 kcal	エネルギー 1536 kcal	エネルギー 1410 kcal

Weekly Menu



11月

	11月24日(日)	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)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ピーマン炒め 納豆 	御飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 野菜炒め  漬物 	パン トマトスープ ミートオムレツ ポテトサラダ  牛乳 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁  肉団子の煮物 インゲンの炒め物	パン  コーンポタージュ ポークビーンズ マカロニサラダ ヨーグルト 	御飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ 金平ごぼう  のり佃煮 	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 茄子の胡麻炒め ふりかけ
	エネルギー 467 kcal	エネルギー 412 kcal	エネルギー 460 kcal	エネルギー 425 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 491 kcal
昼食	御飯 コンソメスープ ポークソテー トマトソース クリーム煮 マリネサラダ ゼリー 	御飯  味噌汁 豆腐ハンバーグ 玉葱ソース じゃが芋のバター醤油炒め 和風サラダ  フルーツ 	醤油ラーメン 餃子 中華和え 杏仁豆腐 	御飯 オニオンスープ 鱈のムニエル 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁  チキン南蛮 里芋の田楽 小松菜のごま和え フルーツ	ビーフカレー コンソメスープ クリームコロッケ コーンサラダ フルーツヨーグルト 	御飯 すまし汁 鶏肉のおろし煮 豆腐チャンプル なめ茸和え フルーツ
	エネルギー 704 kcal	エネルギー 546 kcal	エネルギー 431 kcal	エネルギー 490 kcal	エネルギー 660 kcal	エネルギー 648 kcal	エネルギー 520 kcal
おやつ	水ようかん 	うぐいすまんじゅう	メープルケーキ	どらやき	ようかんロール	いちごプリン	抹茶オムレット
	エネルギー 33 kcal	エネルギー 88 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 0 kcal
夕食	御飯 味噌汁 蒸し鱈のポン酢がけ そぼろ炒め 青梗菜のかまぼこ和え	御飯  すまし汁  照り焼きチキン ひじきの煮物 酢味噌和え	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 茄子の揚げびたし 塩昆布和え	御飯 すまし汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜の煮物  土佐酢和え 	御飯  味噌汁  ぶり大根 真砂炒め 香味和え	御飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き 炊き合せ お浸し	御飯  味噌汁  ホッケの塩焼き かぶの煮物 のり和え
	エネルギー 401 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 556 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 411 kcal
計	エネルギー 1605 kcal	エネルギー 1568 kcal	エネルギー 1467 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1826 kcal	エネルギー 1609 kcal	エネルギー 1422 kcal