

11日 献立表

	平成28年11月01日(火)	平成28年11月02日(水)	平成28年11月03日(木)	平成28年11月04日(金)	平成28年11月05日(土)			
朝食		御飯 かに高野の煮物 アスパラのサラダ キャベツの白味噌汁	御飯 生麩の煮物 もやしのゆかり和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 雑炊 野菜入り炒り卵 豆腐サラダ じゃがいもの赤味噌汁	御飯 えび団子の煮物 カリフラワーのサラダ 合わせ味噌汁 ふりかけ	御飯 ししゃも かぶの煮付 里芋の赤味噌汁		
昼食		大阪府フェア オム焼きそば ハンパージュ 春菊とめくのお浸し 若ごぼうのスープ	御飯 豚の角煮 きゅうりとくらげの酢の物 えびチリ 卵スープ あんまん	御飯 さんまのソテーマリネソース にんじんの金平 さつま芋とブルーのサラダ 白味噌汁 牛乳プリン	★特選丼フェア★ カリハタ親子丼 野菜ソテー トマトとアボカドのサラダ 赤味噌汁 ワッフル	舞茸の炊き込みご飯 肉味噌豆腐 高菜炒め オクラめかぶ和え すまし汁 野菜セリ		
夕食		御飯 菓籠もり卵 さつま芋の甘辛炒め フロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 白身魚フライ 凍り豆腐の煮付け 春雨の和え物 味噌汁	御飯 鶏の治部煮 冬瓜の煮物 まよ豆腐 清まし汁	御飯 チーズはんぺんフライ 南瓜のいとし煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 赤魚の揚げおろし煮 ビーフソテー ほうれん草のごま和え 清まし汁		
一日合計		エネルギー 1634 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 40.5 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 44.6 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1725 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 61.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 40.7 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 33.8 g 食塩 8.0 g		
	平成28年11月06日(日)	平成28年11月07日(月)	平成28年11月08日(火)	平成28年11月09日(水)	平成28年11月10日(木)	平成28年11月11日(金)	平成28年11月12日(土)	
朝食		御飯 炒り卵 スナップエンドウのマヨ和え ウインナーチャップ ポスタージュース 牛乳	御飯 塩鮭 ホシ酢和え 白菜の白味噌汁 のり佃煮	御飯 厚揚げの煮付け 青梗菜の浸し 南瓜の合わせ味噌汁 Caふりかけ	御飯 切干大根の炒め煮 ウインナーチャップ じゃが芋の赤味噌汁	雑炊 肉団子の含め煮 ほうれん草のごまよごし 里芋の合わせ味噌汁	御飯 干焼き 納豆 眞沢山赤味噌汁	
昼食		御飯 カレイの照焼き ちくわとネギの酢味噌和え 肉詰め稲荷の煮付 のっぺい汁	御飯 刺身盛り合わせ 炊き合わせ ほうれん草のお浸し 花麩のすまし汁	御飯 ランチDE海老カツ 大根の煮付 カレーポテトサラダ ミネストローネ スイートポテト	秋の銀杏おこわ 鶏肉のみぞれ蒸し 金平ごぼう 栗とかぼちゃのサラダ 味噌汁	御飯 牛肉の辛煮風 がんもの煮物 たまご豆腐 味噌汁 蒸しパン	御飯 さんまのごま紅生姜揚げ 筍とふきの炊き合わせ さつま芋と柿のサラダ しめじの合わせ味噌汁 ビスケット	
夕食		御飯 豆腐ハンバーグ ふろふき大根 きゅうりの酢の物 すまし汁	御飯 えびフライ たけのことさつま揚げの煮物 白菜の梅ドレ和え すまし汁	御飯 鶏のお煎煮 たけのことさつま揚げの煮物 インゲンの和え物 白菜の赤味噌汁	御飯 五日卵焼き 人参とセロリの金平 キャベツとささみの酢の物 味噌汁	御飯 春巻き 竹の子の味噌炒め 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 豆腐団子のあんかけ こんにやくの炒め煮 じゃが芋のタラコ和え かぼちゃの白味噌汁	御飯 エビのマカロニグラタン ひじきの五目炒め煮 キャベツの酢の物 清まし汁
一日合計	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 52.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1765 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 60.4 g 食塩 7.3 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 32.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1791 kcal 蛋白質 58.6 g 脂質 55.1 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1849 kcal 蛋白質 59.5 g 脂質 58.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1691 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 55.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1785 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 55.3 g 食塩 8.9 g	
	平成28年11月13日(日)	平成28年11月14日(月)	平成28年11月15日(火)	平成28年11月16日(水)	平成28年11月17日(木)	平成28年11月18日(金)	平成28年11月19日(土)	
朝食		御飯 豆腐のくす煮 ほうれん草のなめ茸和え 茄子の味噌汁 梅干し	御飯 イカ団子の煮物 玉ねぎとウインナーのマリネサ 厚揚げの白味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 竹輪のマヨネーズ和え 玉ねぎの合わせ味噌汁	御飯 生麩の煮物 フロッコリーごま和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 肉詰め稲荷の煮物 青梗菜の和え物 じゃが芋の合わせ味噌汁	雑炊 ホキの塩焼き 生揚げと野菜煮 キャベツの赤味噌汁	
昼食		★特選丼フェア★ 白黒チキンライス 野菜コロケツ ツナサラダ コンソメスープ	御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 白菜のごま和え 清まし汁	味噌煮込みみつとん だし巻き卵 大根サラダ	豚肉の生姜焼き丼 けんこんつくね揚げ 干草漬 白菜の合わせ味噌汁	御飯 さばの味噌煮 かにコロケツ キャベツのわさび和え 清まし汁	御飯 揚げ鶏の卸し煮 高野豆腐の煮物 かぶと和え 吸い物	
夕食		コーヒセリ	プリン	あられ	手作り紅茶セリ	きなこおぼぎ	チョコバナナクレープ	ヨーグルト
朝食		御飯 卵とじ 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え 南瓜の白味噌汁	御飯 たらの照り焼き ビーフソテー 青葉とヤングコーンのゆずほん和 けんちん汁	御飯 鶏肉の青じそフライ がんもと小松菜の煮付け 漬物 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売 中華風和え物 フルーツ	御飯 豆腐ステーキきのこあん じゃが芋の煮付 ほうれん草なめ茸和え 湯葉のすまし汁	御飯 ツナとたまねぎのオムレツ 茄子のそぼろ煮 しめじの海苔和え もやし白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 切干大根煮 ハムサラダ のっぺい汁
一日合計	エネルギー 1500 kcal 蛋白質 69.1 g 脂質 49.5 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 60.1 g 脂質 37.0 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1686 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 52.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 49.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 30.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1684 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 58.7 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1496 kcal 蛋白質 71.8 g 脂質 44.2 g 食塩 8.0 g	
	平成28年11月20日(日)	平成28年11月21日(月)	平成28年11月22日(火)	平成28年11月23日(水)	平成28年11月24日(木)	平成28年11月25日(金)	平成28年11月26日(土)	
朝食		白パン クリーム煮 カニサラダ たまごスープ 牛乳	御飯 山梨信田の煮物 ツナ和え さつま芋の赤味噌汁 Caふりかけ	御飯 卵焼き 大根サラダ 里芋の白味噌汁 Caふりかけ	御飯 里芋の煮付け アスパラのお浸し なめこ合わせ味噌汁 梅干し	御飯 チキンボールの煮付 キャベツの海苔和え たまねぎの白味噌汁	御飯 コンソメ煮 ポテトサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁 のり佃煮	かに雑炊 がんもの煮付け カリフラワー梅和え なすの赤味噌汁
昼食		御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー 手作りフルーツゼリー 筍のすまし汁	御飯 かわはぎの酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の清まし汁	御飯 肉じゃが ほうれん草の香味和え 金平ごぼう 味噌汁	御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 長いものなめ茸和え 白菜の合わせ味噌汁	★特選丼フェア★ Wカレーライス 冬瓜のくす煮 マカロニサラダ ヨーグルト	塩ラーメン 白菜とつくねの煮物 野菜サラダ	御飯 秋鮭のボン酢蒸し 南瓜のいとし煮 チンゲン菜のお浸し けんちん汁
夕食		豆乳プリン	よっかん	ドームケーキ	栗はーろ	蒸しパン	りんごハハロア	芋手羹
朝食		御飯 エビ団子の煮物 卵入りソテー いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 鶏の梅醤油焼き ひじきと大豆の煮物 みかん寒天 白味噌汁	御飯 鮭の塩焼き 春雨の炒め物 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 えび玉あんかけ 高野豆腐の煮物 きゅうりと茄子の生姜和え 冬瓜汁	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け 五色なます なめこの赤味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 れんこんのおかか煮 ビーチゼリー キャベツの白味噌汁	御飯 卵の袋煮 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 57.3 g 脂質 62.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 46.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 50.3 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1516 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 42.2 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1650 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 41.8 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1372 kcal 蛋白質 60.0 g 脂質 26.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 38.5 g 食塩 7.7 g	
	平成28年11月27日(日)	平成28年11月28日(月)	平成28年11月29日(火)	平成28年11月30日(水)				
朝食		食パン オムレツ ハムサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜の炒り煮 スナップエンドウのマヨサラダ 玉ねぎの赤味噌汁	御飯 卵とじ ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 ししゃも もやしサラダ ほうれん草の合わせ味噌汁			
昼食		御飯 茹で豚の胡麻ししゃぶ ちくわの煮付け みぞれ酢和え 里芋の赤味噌汁	御飯 鶏肉の中華旨煮 なすの南蛮酢 スバサラダ 春雨サラダ 中華スープ キャベツの合わせ味噌汁	御飯 豆腐ステーキきのこソースかけ ツナじゃが 春雨サラダ キャベツの合わせ味噌汁	御飯 カレイの照焼き 半平とビーマンの味噌炒め 和え物 清まし汁			
夕食		御飯 カレイのパン粉焼き 牛蒡の金平 フルーツ寒天 豆腐の合わせ味噌汁	御飯 かじきの照り煮 卵豆腐 もやしのソテー 豚汁	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 野菜コロケツ コールスローサラダ ミネストローネ	御飯 酢豚 えび焼売 ナムル きくらげの中華スープ			
一日合計	エネルギー 1640 kcal 蛋白質 63.9 g 脂質 52.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1524 kcal 蛋白質 75.6 g 脂質 36.8 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1718 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 54.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 73.5 g 脂質 32.3 g 食塩 9.8 g				

