

11日 献立表

日付	平成30年11月01日(木)	平成30年11月02日(金)	平成30年11月03日(土)	平成30年11月04日(日)	平成30年11月05日(月)	平成30年11月06日(火)	平成30年11月07日(水)
朝食	御飯 野菜入り炒り卵 アスパラサラダ キャベツの味噌汁	御飯 かやしの煮物 もやしゆかり和え 白菜の合わせ味噌汁	雑炊 生麩の煮物 豆腐サラダ じゃがいもの赤味噌汁	バターロール スパサラダ ウィンナーチャップ ポタージュスープ 牛乳	御飯 えび団子の煮物 かりフラワーのサラダ 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	御飯 炒り卵 スナップエンドウのマヨ和え 茄子の赤味噌汁 梅干し
昼食	♪郷土料理♪滋賀県♪ 鯖の香味焼き にんじんピーチキンの炒め物 もずくの酢の物 お講汁	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	御飯 カレーの照焼き ちくわとネギの酢味噌和え 肉詰め稲荷の煮付 のべい汁	御飯 さんまのソテーマリネソース にんじんの金平 さつま芋とブルーノのサラダ 白味噌汁	★からあげフェア★ 御飯 サンギ風から揚げ 高菜炒め きゅうりの酢の物 野菜サラダ 赤味噌汁	舞茸の炊き込みご飯 肉味噌豆腐 野菜ソテー オクラめかぶ和え 清汁	さつま芋とキノコのピーチカレー オムレツ トマトとアスパラのサラダ コンソメスープ
おやつ	まんじゅう	塩せんべい	ワッフル	まんじゅう	牛乳プリン	りんごジュース	さつま芋と栗のタルト
夕食	御飯 えびフライ 大根のごま煮 白菜の梅ドレ和え 清汁	御飯 赤魚の揚げおろし煮 ビーフソテー フロッコリーサラダ 白味噌汁	御飯 かに玉あんかけ さつま芋の甘辛炒め 春雨の和え物 中華スープ	御飯 鶏肉の信田巻き 冬瓜の煮物 ごま豆腐 清汁	御飯 五目卵焼き 南瓜のいとし煮 きゅうりの酢の物 白味噌汁	御飯 白身魚フライ 凍り豆腐の煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ふろふき大根 キャベツのピーナッツ和え 清汁
一日合計	エネルギー 1717 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 63.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1624 kcal 蛋白質 71.2 g 脂質 44.5 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 29.4 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1894 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 68.0 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1641 kcal 蛋白質 68.2 g 脂質 40.7 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 40.5 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 50.9 g 食塩 7.4 g
日付	平成30年11月08日(木)	平成30年11月09日(金)	平成30年11月10日(土)	平成30年11月11日(日)	平成30年11月12日(月)	平成30年11月13日(火)	平成30年11月14日(水)
朝食	御飯 塩鯖 ボン酢和え 白味噌汁 のり佃煮	御飯 厚揚げの煮付け 青梗菜の浸し 味噌汁 ふりかけ	御飯 切干大根の炒め煮 ウィンナーチャップ じゃが芋の赤味噌汁	黒糖パン フレンチ煮 たまごサラダ コーンスープ 牛乳	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 たまごロール 納豆 具だくさん味噌汁	御飯 豆腐のくず煮 ほうれん草のなめ茸和え 大根の味噌汁
昼食	御飯 刺身盛り合わせ 大根とぶきの炊き合わせ ほうれん草のお浸し 花枝の漬汁	御飯 ランチDE海老カツ 高野豆腐の煮物 栗とかぼちゃのサラダ ミネストローネ プリン	秋の銀杏おこわ 五目金平 ミモザサラダ 味噌汁	御飯 豚肉のうなだれ煮 大根とイカの煮物 なすの生姜和え 味噌汁	御飯 牛肉の芋煮風 がんもの煮物 たまご豆腐 味噌汁	御飯 さんまのごま紅生姜衣揚げ 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	御飯 鶏肉の青じそフライ 茄子のそぼろ煮 もやしサラダ 白菜の味噌汁
おやつ	あんまん		コーヒーセリー	ガステフ	蒸しハン コア	ビスケット コーヒー牛乳	
夕食	御飯 鶏のお酢煮 たけのこさつま揚げの煮物 インゲンの和え物 白菜の赤味噌汁	御飯 鮭のマヨ焼き 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 ナムル 中華スープ	御飯 赤魚の粕漬焼 凍り豆腐の煮付け わさび醤油和え 南瓜の白味噌汁	御飯 豆腐ステーキのごあん 大根の炒め煮 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 ツナサラダ コンソメスープ	御飯 たらこの照り焼き ビーフソテー 青葉とヤングコーンのゆずぼん和 けんちん汁
一日合計	エネルギー 1389 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 30.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1798 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 60.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 52.6 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 43.3 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 72.0 g 脂質 54.2 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1805 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 56.0 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 38.9 g 食塩 6.8 g
日付	平成30年11月15日(木)	平成30年11月16日(金)	平成30年11月17日(土)	平成30年11月18日(日)	平成30年11月19日(月)	平成30年11月20日(火)	平成30年11月21日(水)
朝食	御飯 イカ団子の煮物 玉ねぎサラダ 厚揚げの白味噌汁 梅干し	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	クロワッサン クリーム煮 カナダ たまごスープ 牛乳	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	御飯 山菜信田の煮物 大根サラダ さつま芋の赤味噌汁
昼食	御飯 さばの味噌煮 かにコロッケ キャベツのわさび和え 漬汁	御飯 菜飯ごぼん きつねうどん だし巻き卵 大根サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き丼 金平れんこん 干草漬け なめこの合わせ味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー かぶの煮付 筍の漬汁	御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 白菜のごま和え 漬汁	御飯 揚げ鶏の卸し煮 大根の煮付 からし和え 味噌汁	御飯 かわはぎの酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の漬汁
おやつ	めし 白酒	りんごハハロア	おぼぎ	豆乳プリン	ワッフル	ヨーグルト	いもようかん
夕食	御飯 鶏肉の生姜焼き 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 豆腐の五目あんかけ じゃが芋の煮付 ほうれん草なめ茸和え 湯葉の漬汁	御飯 エビ団子の煮物 切干大根煮 いんげんのおかか和え 味噌汁	御飯 ツナとたまねぎのオムレツ コロッキ しめじの海苔和え もやしの白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 卵入りソテー ハムサラダ のべい汁	御飯 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の煮物 白菜のり佃煮和え 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1753 kcal 蛋白質 69.6 g 脂質 55.6 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1788 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 41.8 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 27.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1711 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 65.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1633 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 52.8 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1536 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 46.5 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1673 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 36.2 g 食塩 8.7 g
日付	平成30年11月22日(木)	平成30年11月23日(金)	平成30年11月24日(土)	平成30年11月25日(日)	平成30年11月26日(月)	平成30年11月27日(火)	平成30年11月28日(水)
朝食	御飯 チキンボールの煮付 ツナ和え 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 かやしの煮物 キャベツの海苔和え たまねぎの白味噌汁	ロールパン オムレツ ハムサラダ コーンスープ 牛乳	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	かき雑炊 がんもの煮付け かりフラワー梅和え なすの赤味噌汁	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
昼食	御飯 親子丼 ほうれん草の香味和え 金平だいこん 味噌汁	★からあげフェア★ 御飯 濃厚チーズソースからあげ 冬瓜のくず煮 マカロニサラダ コンソメスープ	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	御飯 茹で豚の胡麻しやぶ ちくわの煮付け みぞれ酢和え 里芋の赤味噌汁	御飯 わかめ御飯 しょうゆラーメン 白菜とつくねの煮物 野菜サラダ	御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 長いものなめ茸和え 白菜の合わせ味噌汁	御飯 鶏肉の中華旨煮 なすの南蛮酢 ツナサラダ 中華スープ
おやつ	ドームケーキ	ふどつゼリー	蒸しパン 牛乳	蒸しパン 牛乳	○フルーンの日○ ブルーノヨーグルト	栗はち	スイートポテト
夕食	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 豆腐の漬汁	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 カレーのパン粉焼き じゃが芋の金平 フロッコリーとツナ和え 冬瓜汁	御飯 赤魚のおろし煮 なすのおかか煮 炒り豆腐 キャベツの白味噌汁	御飯 豚肉の南部焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 かじきの照り煮 卵豆腐 もやしのソテー 豚汁
一日合計	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 44.9 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 37.3 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1873 kcal 蛋白質 71.3 g 脂質 50.5 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1810 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 68.2 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1647 kcal 蛋白質 73.1 g 脂質 37.4 g 食塩 13.2 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 75.1 g 脂質 53.6 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1523 kcal 蛋白質 76.7 g 脂質 35.1 g 食塩 9.1 g
日付	平成30年11月29日(木)	平成30年11月30日(金)	月間平均				
朝食	御飯 ししゃも ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 卵とじ もやしサラダ 合わせ味噌汁					朝食 エネルギー 399 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.2 g 食塩 2.7 g
昼食	御飯 おいしい肉の日○ 牛肉のすき煮 ツナじゃが 春雨サラダ 合わせ味噌汁	御飯 鮭の幽庵焼き 半平とピーマンの味噌炒め 和え物 清汁					昼食 エネルギー 719 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 22.9 g 食塩 3.3 g
おやつ	手作り紅茶ゼリー	Caホーロ ヤクルト					
夕食	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 野菜コロッケ コーンスローサラダ 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					夕食 エネルギー 548 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 15.1 g 食塩 3.0 g
一日合計	エネルギー 1670 kcal 蛋白質 65.5 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 66.6 g					合 エネルギー 1665 kcal 蛋白質 67.0 g

合計	脂質 食塩	47.8 g 8.7 g	脂質 食塩	43.0 g 9.1 g			計	脂質 食塩	47.3 g 9.0 g
----	----------	-----------------	----------	-----------------	--	--	---	----------	-----------------