

○揭示用献立表

常食（Aメニュー）

日付	令和元年11月01日(金)	令和元年11月02日(土)	令和元年11月03日(日)	令和元年11月04日(月)
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 かに高野の煮物 白菜のゆかり和え 合わせ味噌汁	バターロール スパサラダ ウインナーチャップ ポタージュスープ 牛乳	雑炊 生麩の煮物 ポテトサラダ 白味噌汁
昼食	♪郷土料理♪滋賀県♪ しよい飯 鯖の香味焼き にんじんとシーチキンの炒め物 もずくの酢の物 お講汁	御飯 豚肉の卵とじ煮 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 カレイのソテーマリネソース にんじんの金平 さつま芋のサラダ 白味噌汁
おやつ	まんじゅう	塩せんべい	ワッフル	まんじゅう
夕食	御飯 牛肉コロッケ 大根のごま煮 白菜の梅ドレ和え 清汁	御飯 赤魚のおろし煮 ビーフソテー ブロッコリーサラダ 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
一日合計	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 57.2 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1425 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 25.4 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1751 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 52.0 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1519 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 35.9 g 食塩 7.8 g
日付	令和元年11月08日(金)	令和元年11月09日(土)	令和元年11月10日(日)	令和元年11月11日(月)
朝食	御飯 塩鮭 ポン酢和え 白味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け 青梗菜の浸し 味噌汁	黒糖パン フレーク煮 ツナサラダ コーンスープ 牛乳	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
昼食	御飯 刺身盛り合わせ 大根とふきの炊き合わせ ほうれん草のお浸し 花麩の清汁	御飯 メンチカツ 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ ミネストローネ	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 五目金平 ミモザサラダ 味噌汁	御飯 豚肉のうなだれ煮 大根の煮物 なすの生姜和え 味噌汁
おやつ	あんまん	プリン	コーヒーゼリー	カステラ
夕食	御飯 鶏のお酢煮 大根とさつま揚げの煮物 卵豆腐 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
一日合計	エネルギー 1510 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 34.6 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 58.3 g 脂質 55.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1638 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 55.3 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1604 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 41.8 g 食塩 8.8 g
日付	令和元年11月15日(金)	令和元年11月16日(土)	令和元年11月17日(日)	令和元年11月18日(月)
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	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	クロワッサン クリーム煮 ツナサラダ たまごスープ 牛乳	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーごま和え 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 清汁	菜飯ごはん きつねうどん だし巻き卵 大根サラダ	御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー かぶの煮付 清汁	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
おやつ	塩せんべい	りんごハバロア	おほぎ	豆乳プリン
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 中華スープ	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 湯葉の清汁	御飯 エビ団子の煮物 切干大根煮 たまご豆腐 味噌汁
一日合計	エネルギー 1726 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 55.5 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 39.4 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1789 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 65.3 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1474 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 32.0 g 食塩 8.9 g
日付	令和元年11月22日(金)	令和元年11月23日(土)	令和元年11月24日(日)	令和元年11月25日(月)
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	ロールパン オムレツ ハムサラダ コーンスープ 牛乳	御飯 かに高野の煮物 キャベツの海苔和え たまねぎの白味噌汁
昼食	★ラーメンフェア★ 御飯 紀州梅、すだち塩ラーメン	親子丼 ほうれん草の香味和え 金平だいこん	御飯 秋鮭のポン酢蒸し 南瓜のいとこ煮	御飯 茹で豚の胡麻しゃぶ ちくわの煮付け

食	大根サラダ 野菜ソテー	味噌汁	チンゲン菜のお浸し けんちん汁	みぞれ酢和え 里芋の赤味噌汁
おやつ	ドームケーキ	ぶどうゼリー	蒸しパン 牛乳	もみじまんじゅう
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 豆腐の清汁	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 カレイのパン粉焼き じゃが芋の金平 ブロッコリーとツナ和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 35.3 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1440 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 32.5 g 食塩 11.4 g	エネルギー 1783 kcal 蛋白質 67.3 g 脂質 57.7 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 53.3 g 食塩 8.4 g
日付	令和元年11月29日(金)	令和元年11月30日(土)		
朝食	御飯 温泉卵 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		
昼食	〇いい肉の日〇 御飯 牛肉のすき煮 ツナじゃが 春雨サラダ 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		
おやつ	いちごゼリー	Caボーロ 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 中華スープ		
一日合計	エネルギー 1678 kcal 蛋白質 61.5 g 脂質 45.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 40.2 g 食塩 9.1 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g	

令和元年11月05日(火)	令和元年11月06日(水)	令和元年11月07日(木)
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 たまご豆腐 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
★ラーメンフェア★ 御飯 濃厚とんこつ海老ラーメン 焼売 野菜サラダ 牛乳プリン	御飯 肉味噌豆腐 野菜ソテー オクラめかぶ和え 清汁	ビーフカレー オムレツ トマトのサラダ コンソメスープ
御飯 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮 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(手作り) ふろふき大根 キャベツのピーナッツ和え すまし汁
エネルギー 1566 kcal 蛋白質 58.0 g 脂質 33.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 36.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1459 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 47.0 g 食塩 6.6 g
令和元年11月12日(火)	令和元年11月13日(水)	令和元年11月14日(木)
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 春雨サラダ 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
御飯 牛肉の芋煮風 がんもの煮物 たまご豆腐 味噌汁 蒸しパン	御飯 さんまの蒲焼 炊き合わせ さつま芋のサラダ 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 キャベツサラダ 白菜の味噌汁
御飯 豆腐ステーキきのこあん 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 たらの照り焼き ビーフソテー 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 けんちん汁
エネルギー 1655 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 53.0 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1806 kcal 蛋白質 72.1 g 脂質 52.8 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1404 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 36.5 g 食塩 6.8 g
令和元年11月19日(火)	令和元年11月20日(水)	令和元年11月21日(木)
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
御飯 赤魚の煮付け 茄子の味噌炒め 白菜のごま和え 清汁 ワッフル	御飯 揚げ鶏の卸し煮 大根の煮付 からし和え 味噌汁 ヨーグルト	御飯 かわはぎの酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の清汁 いもようかん
御飯 ツナとたまねぎのオムレツ コロッケ 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 のっぺい汁	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
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
令和元年11月26日(火)	令和元年11月27日(水)	令和元年11月28日(木)
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 スナップエンドウのマヨサラダ なすの赤味噌汁	御飯 小松菜の炒り煮 カリフラワー梅和え 玉ねぎの赤味噌汁
御飯 さばの塩焼き 白菜とつくねの煮物	御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのさつと煮	御飯 鶏肉の中華旨煮 なすの南蛮酢

野菜サラダ 味噌汁	長いものなめ草和え 白菜の合わせ味噌汁	ツナサラダ 中華スープ
ヨーグルト	栗ほろろ	スイートポテト
御飯 卵とじ なすのおかか煮 炒り豆腐 白味噌汁	御飯 豚肉の南部焼き じゃが芋のおかか煮 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 ピーマンのソテー 味噌汁
エネルギー 1595 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 51.2 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 55.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1383 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 24.7 g 食塩 9.2 g
月 間 平 均		
	<b>朝 食</b>	エネルギー 398 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g
	<b>昼 食</b>	エネルギー 664 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.3 g 食塩 3.1 g
	<b>夕 食</b>	エネルギー 538 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.8 g 食塩 2.9 g
	<b>合 計</b>	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 44.7 g 食塩 8.7 g

よっかいち譜朋苑