

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2022年11月01日(火)	2022年11月02日(水)	2022年11月03日(木)	2022年11月04日(金)	2022年11月05日(土)	2022年11月06日(日)	2022年11月07日(月)
朝食	御飯 高野豆腐の煮付け 茄子の和え物 味噌汁	御飯 厚焼卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 えび焼売 チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	御飯 小松菜の卵とじ マカロニサラダ 味噌汁	黒糖パン オムレツ キャベツのゆかり和え コンソメスープ 牛乳	御飯 チキンボールの煮付 カリフラワーのドレ和え 味噌汁
昼食	ト大阪府フェア♪ ご飯 オム焼きそば ハンバーグ 春菊としめじのお浸し ごぼうのスープ	御飯 なすと豚肉のごま炒め きゅうりとくらげの酢の物 えびチリ 卵スープ	御飯 鮭のソテーマリネソース にんじんの金平 さつま芋とレーズンのサラダ 白味噌汁	親子丼 野菜ソテー トマトとアスパラのサラダ 赤味噌汁	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 清汁	御飯 カレイの照焼き ちくわと白菜の酢味噌和え 肉詰め稲荷の煮付 のっぺい汁	さつま芋とキノコのビーフカレー オムレツ 野菜サラダ ヨーグルト
おやつ	チーズケーキ	あんまん	牛乳プリン	ワッフル	野菜ゼリー	カップケーキ	シュークリーム
夕食	御飯 鶏もも卵 さつま芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	御飯 白身魚フライ 炒り豆腐 春雨の和え物 白味噌汁	御飯 鶏の治部煮 冬瓜の煮物 ごま豆腐 かきたま汁	御飯 チーズはんぺんフライ 南瓜のいとこ煮 キャベツのピーナッツ和え 白味噌汁	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 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ ふろふき大根 きゅうりの酢の物 かきたま汁	御飯 えびフライ だいこんのごま煮 白菜の梅ドレ和え 味噌汁
一日合計	エネルギー 1642 kcal 蛋白質 59.3 g 脂質 44.9 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1494 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 38.7 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 51.8 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 39.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 44.5 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 57.1 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 50.4 g 食塩 6.6 g
日付	2022年11月08日(火)	2022年11月09日(水)	2022年11月10日(木)	2022年11月11日(金)	2022年11月12日(土)	2022年11月13日(日)	2022年11月14日(月)
朝食	御飯 ロールキャベツ きゅうりの青しそサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁	ねじりパン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 小松菜の卵とじ 南瓜の煮付 味噌汁
昼食	御飯 カレイの照焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草のお浸し 花魁の清汁	御飯 牛肉の芋煮風 がんもの煮物 たまご豆腐 味噌汁	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 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	御飯 白身魚のごま紅生姜衣揚げ 野菜と卵のソテー さつま芋と柿のサラダ しめじの合わせ味噌汁	御飯 豚肉のうなだれ煮 大根のゴマ油炒め なすの生姜和え 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
おやつ	まんじゅう	スイートポテト	バームクーヘン	蒸しパン	塩せんべい	コーヒーゼリー	プリン
夕食	御飯 鶏のお酢煮 さつま揚げの煮物 インゲンの和え物 粕汁	御飯 五目卵焼き 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 味噌炒め 杏仁豆腐 中華スープ	御飯 豆腐団子のあんかけ なすの炒め煮 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 コンソメスープ	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 鶏肉の青しそフライ がんもと小松菜の煮付け 浅漬け 味噌汁
一日合計	エネルギー 1428 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 33.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1665 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 59.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1828 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 58.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1618 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 56.4 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1485 kcal 蛋白質 62.7 g 脂質 34.5 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 64.4 g 脂質 54.5 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1486 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 48.0 g 食塩 7.7 g
日付	2022年11月15日(火)	2022年11月16日(水)	2022年11月17日(木)	2022年11月18日(金)	2022年11月19日(土)	2022年11月20日(日)	2022年11月21日(月)
朝食	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁	御飯 高野豆腐の卵とじ 茄子の和え物 味噌汁	御飯 温泉卵 きゅうりと大根の甘酢和え 味噌汁	御飯 肉いなりの煮付け チンゲンサイの中華和え 味噌汁	御飯 高野豆腐の煮付け ブロッコリーおかか和え 味噌汁	パン オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 小松菜の卵とじ キャベツのゆかり和え 味噌汁
昼食	ハヤシライス 野菜コロッケ ツナサラダ コア	菜飯ごはん 味噌煮込みうどん だし巻き卵 大根サラダ	御飯 豚肉の生姜焼き えびかつ 干草漬け 白菜の合わせ味噌汁	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	御飯 揚げ鶏の卸し煮 高野豆腐の煮物 からし和え 味噌汁	御飯 柳川煮風 ビーフソテー 浅漬け 清汁	御飯 白身魚の酒蒸し煮 長芋の短冊揚げ 白和え とろろ昆布の清汁
おやつ	水まんじゅう	ヨーグルト	カステラ	もみじまんじゅう	ヨーグルト	豆乳プリン	ようかん
夕食	御飯 たらの照り焼き ビーフソテー チンゲン菜のナムル けんちん汁	御飯 八宝菜 焼売 中華風和え物 中華スープ	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 湯葉の清汁	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 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 清汁	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 ツナサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1634 kcal 蛋白質 53.1 g 脂質 45.8 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 66.7 g 脂質 47.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1541 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 38.8 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1690 kcal 蛋白質 62.6 g 脂質 57.1 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1460 kcal 蛋白質 67.7 g 脂質 42.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 57.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1677 kcal 蛋白質 60.3 g 脂質 53.5 g 食塩 8.2 g
日付	2022年11月22日(火)	2022年11月23日(水)	2022年11月24日(木)	2022年11月25日(金)	2022年11月26日(土)	2022年11月27日(日)	2022年11月28日(月)
朝食	御飯 チキンボールの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ロールキャベツ ブロッコリーサラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 ツナじゃが ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 オムレツ 白菜サラダ 味噌汁 のり佃煮	御飯 卵雑炊 蒸し魚 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	黒糖パン 野菜のソテー スパサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ 大根のゆかり和え 味噌汁
昼食	御飯 肉じゃが ほうれん草の香味和え 金平大根 味噌汁	御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのきつと煮 長いものなめ茸和え 白菜の合わせ味噌汁	カレーライス 豚カツ マカロニサラダ ヨーグルト	混ぜご飯 山菜そば 厚焼卵 野菜サラダ	御飯 秋鮭のポン酢蒸し 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜のお浸し けんちん汁	御飯 茹で豚の胡麻しゃぶ 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 スパサラダ 中華スープ
おやつ	ドームケーキ	栗ほーろ	蒸しパン 牛乳	りんごババロア	芋芋羹	もみじまんじゅう	ぶどうゼリー
夕食	御飯 鮭のマヨネーズ焼き 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 中華スープ	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け きゅうりなます なめこの赤味噌汁	御飯 赤魚のおろし煮 冬瓜のくず煮 浅漬け キャベツの白味噌汁	御飯 親子煮 じゃが芋の細切り炒め キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 カレイの照焼き 白菜の煮浸し なすの生姜和え 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
一日合計	エネルギー 1802 kcal 蛋白質 66.0 g 脂質 68.9 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 48.4 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1923 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 66.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1423 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 30.9 g 食塩 10.2 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 69.0 g 脂質 50.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1852 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 80.3 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1421 kcal 蛋白質 78.0 g 脂質 33.6 g 食塩 9.0 g
日付	2022年11月29日(火)	2022年11月30日(水)	月間平均				
朝食	御飯 小松菜煮浸し 南瓜の煮付 味噌汁	御飯 卵豆腐 金平風 味噌汁				朝食 エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 9.1 g 食塩 2.3 g	
昼食	炊き込みご飯 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 半平とピーマンの味噌炒め 和え物 清汁				昼食 エネルギー 685 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 23.1 g 食塩 3.2 g	
おやつ	なごやん	Caホーロ ジョア					
夕食	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 野菜コロッケ コンスローサラダ ミネストローネ	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 ナムル 中華スープ				夕食 エネルギー 534 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.8 g 食塩 3.0 g	
一日合計	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 62.3 g 脂質 45.8 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1571 kcal 蛋白質 68.5 g 脂質 32.4 g 食塩 9.4 g				合計 エネルギー 1596 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 49.0 g 食塩 8.5 g	