

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2024年11月01日(金)	2024年11月02日(土)	2024年11月03日(日)	2024年11月04日(月)	2024年11月05日(火)	2024年11月06日(水)	2024年11月07日(木)
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 ポタージュース 牛乳	雑炊 生麩の煮物 ポテトサラダ 白味噌汁	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 たまご豆腐 ウインナーのポトフ 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
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	御飯 豚肉の卵とじ煮 きゅうりの酢の物 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 のっぺい汁	御飯 カレー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	菜飯御飯 濃厚とんこつ海老ラーメン 焼売 野菜サラダ	御飯 肉味噌豆腐 野菜ソテー オクラめかぶ和え すまし汁	ビーフカレー オムレツ トマトのサラダ ヨーグルト
おやつ	まんじゅう	ぼたぼた焼き	ヨーグルト	まんじゅう	牛乳プリン	ハームクーヘン	もみじまんじゅう
夕食	御飯 牛肉コロッケ 大根のごま煮 白菜の梅ドレ和え(添) すまし汁	御飯 赤魚の粕漬焼き ビーフソテー(添え) ブロッコリーサラダ 白味噌汁	御飯 切干大根の中華風卵焼き さつま芋の甘辛炒め(添え) 春雨の和え物 中華スープ	御飯 鶏と豆腐の田楽 冬瓜の煮物 ごま豆腐 清汁	御飯 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮(添え) 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(添え) 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ(手作り) ふろふき大根 キャベツのピーナツ和え(添え) すまし汁
一日合計	エネルギー 1675 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 57.6 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1489 kcal 蛋白質 81.7 g 脂質 33.3 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1894 kcal 蛋白質 65.9 g 脂質 67.5 g 食塩 8.8 g	エネルギー 1546 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 41.8 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 61.0 g 脂質 37.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 52.8 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1667 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 59.3 g 食塩 7.3 g
日付	2024年11月08日(金)	2024年11月09日(土)	2024年11月10日(日)	2024年11月11日(月)	2024年11月12日(火)	2024年11月13日(水)	2024年11月14日(木)
朝食	御飯 厚焼卵 ボン酢和え 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 ポテトサラダ 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	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 味噌汁 ふりかけ	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 魚の柚子味噌焼き 信田の煮付け ほうれん草のお浸し すまし汁	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 わさび醤油和え 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 カレーの照焼き 炊き合わせ さつま芋のサラダ 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 味噌汁
おやつ	カステラ	プリン	ヨーグルト	まんじゅう	蒸しパン 牛乳プリン	野菜ゼリー	チョコビスケット
夕食	御飯 鶏のお酢煮 スパソテー 卵豆腐 赤味噌汁	御飯 鮭のマヨ焼き 人参とセロリの金平(添え) 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(添え) ナムル 中華スープ	御飯 赤魚の粕漬焼 凍り豆腐の煮付け なすの生姜和え(添え) 白味噌汁	御飯 豆腐ステーキ 大根の炒め煮(添え) じゃが芋のタラコ和え 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(添え) 青菜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 1681 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 47.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 55.1 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1609 kcal 蛋白質 62.0 g 脂質 55.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 41.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1679 kcal 蛋白質 66.3 g 脂質 55.6 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1527 kcal 蛋白質 64.3 g 脂質 33.8 g 食塩 11.5 g	エネルギー 1343 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 36.4 g 食塩 6.9 g
日付	2024年11月15日(金)	2024年11月16日(土)	2024年11月17日(日)	2024年11月18日(月)	2024年11月19日(火)	2024年11月20日(水)	2024年11月21日(木)
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	ロールパン 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	御飯 生揚げと野菜煮 青梗菜の和え物 じゃが芋の合わせ味噌汁	雑炊 肉詰め稲荷の煮物 マカロニサラダ キャベツの赤味噌汁	御飯 ぶりかけ 五目豆 大根サラダ さつま芋の赤味噌汁
昼食	菜飯ごはん きつねうどん だし巻き卵 大根サラダ	御飯 さばの味噌煮 かにコロッケ キャベツのわさび和え 清まし汁	御飯 豚肉の生姜炒め ビーフソテー 大根の煮付 すまし汁	ハヤシライス カニ&コーンクリームコロッケ 大豆サラダ ヨーグルト	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	御飯 なすと豚肉のごま炒め 大根の煮付 大豆サラダ 清まし汁	御飯 ぶりかけ たらの和風おろしあん 長芋の短冊揚げ 白和え 清まし汁
おやつ	塩せんべい 甘酒	ハバロア	まんじゅう	ドーナツ	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 がんと小松菜の煮付け ごま豆腐 味噌汁	御飯 八宝菜 焼売(添え) 中華風和え物 中華スープ	御飯 豆腐の五目あんかけ 厚焼卵 中華風和え物 すまし汁	御飯 エビ団子の煮物 たまご豆腐 カリフラワーのソテー 味噌汁	御飯 ツナとたまねぎのオムレツ コロッケ(添え) しめじの海苔和え 白味噌汁	御飯 さごしの西京味噌焼き 卵入りソテー(添え) ハムサラダ のっぺい汁	御飯 鶏の韓国焼き ひじきと大豆の煮物 白菜のり佃煮和え(添え) 白味噌汁
一日合計	エネルギー 1517 kcal 蛋白質 65.7 g 脂質 41.4 g 食塩 10.6 g	エネルギー 1799 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 64.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1656 kcal 蛋白質 77.8 g 脂質 51.3 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1722 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 58.3 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 49.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1766 kcal 蛋白質 70.4 g 脂質 77.0 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1663 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 40.7 g 食塩 9.1 g
日付	2024年11月22日(金)	2024年11月23日(土)	2024年11月24日(日)	2024年11月25日(月)	2024年11月26日(火)	2024年11月27日(水)	2024年11月28日(木)
朝食	御飯 チキンボールの煮付 ツナ和え 里芋の白味噌汁	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 ふりかけ	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	御飯 コンソメ煮 ポテトサラダ 厚揚げの合わせ味噌汁 ふりかけ	かに雑炊 がんと煮付け 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
昼食	御飯 あじフライ チンゲン菜と厚揚げのさつと煮 タラモサラダ 合わせ味噌汁	親子丼 ほうれん草の香味和え 春雨の炒め物 味噌汁	御飯 秋鮭のボン酢蒸し 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 赤味噌汁	御飯 さばの塩焼き 白菜とつくねの煮物 野菜サラダ 味噌汁	わかめ御飯 紀州梅、すだち塩ラーメン 大根サラダ 野菜ソテー	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	ハームクーヘン	ぶどうゼリー	もみじまんじゅう	ヨーグルト	蒸しパン 牛乳	芋ようかん
夕食	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 すまし汁	御飯 白身魚のゆずこしょう焼 金平だいこん(添え) 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 白菜と豚肉の煮付け 五色なます 赤味噌汁	御飯 カレーのパン粉焼き じゃが芋の金平(添え) ブロッコリーとツナ和え 味噌汁	御飯 卵とじ なすのおかか煮 ごま豆腐 白味噌汁	御飯 豚肉の南部焼き じゃが芋のおかか煮 キャベツのピーナツ和え(添え) 味噌汁	御飯 かじきの照焼 卵豆腐 ピーマンのソテー(添え) 味噌汁
一日合計	エネルギー 1645 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 66.9 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1471 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 34.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 51.6 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1699 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 54.6 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 59.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1572 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 49.0 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1457 kcal 蛋白質 71.5 g 脂質 24.6 g 食塩 9.1 g
日付	2024年11月29日(金)	2024年11月30日(土)	月間平均				
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				朝食 エネルギー 390 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.5 g 食塩 2.7 g	
昼食	カレーライス ささみフライ 野菜サラダ ヨーグルト	御飯 鮭の幽庵焼き 半平とピーマンの味噌炒め 和え物 清まし汁				昼食 エネルギー 707 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 24.4 g 食塩 3.3 g	
おやつ	まんじゅう	カステラ					
夕食	御飯 たらの中華蒸し黒酢ダレ えび焼売(添え) ナムル 中華スープ	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				夕食 エネルギー 528 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.1 g 食塩 2.9 g	
一日合計	エネルギー 1800 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 47.7 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1630 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 52.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 食塩 g			合計 エネルギー 1625 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 49.9 g 食塩 8.8 g	

