



ひづけ 日付	10月31日 (日)	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日 (水)	11月4日 (木)	11月5日 (金)	11月6日 (土)
あき 朝	ショク 食パン チョコクリーム スパゲティサラダ パンプキンスープ ギュウニョウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ ふきの金平 ミンシル 味噌汁 (白菜) えびみそ ギュウニョウ 牛乳	クロワッサンサンド ズッキーニのトマト炒め コーンスープ ギュウニョウ 牛乳	ベイハン 米飯 コウヤトウフ 高野豆腐の含め煮 ナットウ めかぶ納豆 味噌汁 (大根葉) つぼ漬け 牛乳	クリームパン ポークビーンズ くだもの (バナナ) 牛乳	ベイハン 米飯 かぶと揚げの炒め煮 チュウカフ 中華風春雨サラダ ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) カッパ漬け ギュウニョウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ほうれん草の クリーム煮 くだもの (白桃缶) ギュウニョウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のコーンマヨ焼き ツケ 付) アスパラソテー ツケ 付) パプリカグリル ナ 菜の花の柚子香り和え ワカメと豆腐のスープ かぼちゃプリン	ベイハン 米飯 とんかつ ツケ センギ 付) 干切り野菜 アツア 厚揚げのそぼろ煮 ミンシル 味噌汁 (茄子) ミニロールケーキ	ベイハン 米飯 サバの味噌煮 ツケ フク 付) 含め煮 (がんもどき・冬瓜・ ・いんげん・花人参) オクラのなめ茸和え ス 清まし汁 (巻き麩) くだもの (みかん)	チャーハン (小) ショ 塩ラーメン ブロッコリーの メンタイ 明太マヨサラダ マロンババロア	ベイハン 米飯 ツケ シオヤ 鮭の塩焼き ツケ ダイコン 付) 大根おろし ツケ アンヤ 付) 厚焼き玉子 なすと豚バラの ミソイタ 味噌炒め けんちん汁	オヤコドン 親子丼 トウミョウ 豆苗とトマトのサラダ アカダシ 赤出汁 (なめこ) くだもの (パイナップル)	ベイハン 米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) ツケ 付) ブロッコリー ピーマンとツナの ア 和え物 ス 清まし汁 (とろろ昆布)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 ニクダンゴ 肉団子の甘酢あんかけ いんげんの 黒ごまよごし ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ぶりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 エビチリオムレツ ツケ 付) パプリカソテー ほうれん草の胡麻和え ハルサメ 春雨のスープ しそ 昆布	ベイハン 米飯 ヤキニクイタ 焼肉炒め キウリ 胡瓜ときのこのナムル ネギスープ キムチ	ベイハン 米飯 タンドリーチキン ツケ 付) スナップエンドウ ソテー きゃべつと ザーサイの和え物 もやしとニラのスープ ぶりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 ロールキャベツ クリーム煮 きゅうりと長芋の和え物 ポテトサラダ タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ブタニク オオバイタ 豚肉の大葉炒め シュンギク 春菊のおかか和え えのきと長葱の ナガネギ 生姜スープ ノザワナツ 野沢菜漬け	さつま芋ご飯 アカウオ 赤魚のから揚げ (ごまソース) ツケ ツ 付) 突きこんの金平 ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) くだもの (りんご)
せいぶん 成分	I初峠 - 1842 kcal たんぱくしつ 蛋白質 68.0 g ししつ 脂質 53.6 g えんぶん 塩分 8.7 g	I初峠 - 1896 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.7 g ししつ 脂質 55.1 g えんぶん 塩分 9.8 g	I初峠 - 1787 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.2 g ししつ 脂質 64.5 g えんぶん 塩分 8.5 g	I初峠 - 1823 kcal たんぱくしつ 蛋白質 77.3 g ししつ 脂質 51.9 g えんぶん 塩分 9.4 g	I初峠 - 1832 kcal たんぱくしつ 蛋白質 62.3 g ししつ 脂質 67.3 g えんぶん 塩分 6.9 g	I初峠 - 1797 kcal たんぱくしつ 蛋白質 75.1 g ししつ 脂質 48.2 g えんぶん 塩分 8.8 g	I初峠 - 1773 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.7 g ししつ 脂質 47.9 g えんぶん 塩分 8.9 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。