



ひづけ 日付	11月28日 (日)	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月1日 (水)	12月2日 (木)	12月3日 (金)	12月4日 (土)
あき 朝	ショク 食パン マーメイドジャム カレーポトフ くだもの (黄桃缶) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ コンブ ニモノ 切り昆布の煮物 チンゲンサイ ア 青梗菜のおかか和え ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根) ギュウニユウ ふりかけ (ちめ) ギュウニユウ 牛乳	マメ お豆のあんバターパン カリフラワーのサラダ パンプキンスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコン ウマニ 大根の旨煮 オンセンタマゴ 温泉玉子 味噌汁 (大根葉) カッパ漬け 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム アオナ 青菜の マスタードサラダ 大根のスープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 けんちん煮 キャベツと竹輪の ア モノ 和え物 ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) イッショク ソクダニ 一食のり佃煮 ギュウニユウ 牛乳	ホットケーキ ばちみつ& マーガリン スパゲティサラダ くだもの (フルーツミックス) ココア
ひる 昼	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉のスパイスソテー ツケ 付) ペッパーブロッコリ カブのマリネサラダ ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) プチロールケーキ	ベイハン 米飯 オープンオムレツ ツケ 付) バジルスパゲティ セサミカツ グリーンサラダ コンサイ 根菜のポターージュ	ベイハン 米飯 トリニク タツタア 鶏肉の竜田揚げ ツケ センギ ヤサイ 付) 干切り野菜 インゲンの炒め煮 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子)	ワカメおにぎり グダクサン 眞沢山ちゃんぽん ギョウザ 餃子 くだもの (パイ) 	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ユウアンヤ 白身魚の幽庵焼き ツケ ナ ハナ イタ モノ 菜の花の炒め物 マーボーハルサメ 麻婆春雨 ス ましシル タマゴ トウフ 清まし汁 (玉子豆腐)	かつ丼 ハクサイ 白菜とハムの カオ ス ア 香り酢和え アカダシ 赤出汁 (なめこ) オレンジゼリー 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のチーズ焼き ツケ 付) パプリカと エンドウのソテー ほうれん草と マイタケ ア モノ 舞茸の和え物 ミンシル 味噌汁 (もやし・にら)
ゆう 夕	ベイハン ショウ 米飯 (小) シオヤ 塩焼きそば なすの オイスターソース炒め タマゴ 玉子スープ タカナツケ 高菜漬け 	ベイハン 米飯 サワラ サイキョウヤ 鯖の西京焼き ツケ 付) じゃが芋の金平 アツア フク ミ 厚揚げの含め煮 ス シル 清まし汁 (はんぺん) しそ昆布	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ステーキ (和風きのこあん) サトイモ 里芋とツナのサラダ ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 トリニクダンゴ キレシム 鶏肉団子の錦糸蒸し シュンギク ア 春菊のしらす和え ス ましシル マキ 清まし汁 (巻き麩) ぶりかけ (かつお)	さつま芋ご飯 イモ ハン フタニク ホウミイタ 豚肉の香味炒め アスパラサラダ ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 サカナ 魚のマヨネーズ焼き ツケ 付) ブロッコリー ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ コマツナ ア モノ 小松菜とささみの和え物 ミルクスープ ぶりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 肉じゃが キウリ 胡瓜のおろし和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) イザワナツ 野沢菜漬け 
せいぶん 成分	I補* - 1898 kcal たんぱくしつ 69.9 g 脂質 52.7 g えんぶん 6.7 g	I補* - 1914 kcal たんぱくしつ 76.2 g 脂質 51.8 g えんぶん 9.0 g	I補* - 1885 kcal たんぱくしつ 71.0 g 脂質 58.8 g えんぶん 8.4 g	I補* - 1735 kcal たんぱくしつ 79.8 g 脂質 36.5 g えんぶん 8.2 g	I補* - 1802 kcal たんぱくしつ 72.9 g 脂質 52.2 g えんぶん 8.4 g	I補* - 1796 kcal たんぱくしつ 73.5 g 脂質 47.8 g えんぶん 8.4 g	I補* - 1797 kcal たんぱくしつ 64.4 g 脂質 54.0 g えんぶん 7.8 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。