



ひつけ 日付	11月19日 (日)	11月20日 (月)	11月21日 (火)	11月22日 (水)	11月23日 (木)	11月24日 (金)	11月25日 (土)
あさ 朝	食パン マーガリン ポテトサラダ ココロ野菜スープ 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とし 青菜のシラス和え 味噌汁 (白菜) ふりかけ (かつお) 牛乳	食パン チョコクリーム 白菜の コールスローサラダ カレーポトフスープ 牛乳	米飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁 (葉大根) 一食たいみそ 牛乳	玉子サンド バターロールパン ヨーグルト 牛乳	米飯 かぶと揚げの炒め煮 キムチ納豆 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たまご) 牛乳	食パン りんごジャム マカロニサラダ くだもの (パイナップル) 牛乳
ひる 昼	米飯 白身魚の利休焼き 付) いんげんの金平 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え 味噌汁 (厚揚げ) プリン	三色そぼろ丼 サーモンマヨフライ 赤出汁 (なめこ) くだもの (みかん) 	米飯 鶏肉のマッシュポテト焼き 付) ヤングコーンと ベーコンのソテー ほうれん草と 桜えびの和え物 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (さけ)	米飯 テリヤキハンバーグ 付) マカロニ 付) ブロッコリー アスパラとベーコンの サラダ かき玉スープ ヨーグルトババロア	米飯 白身フライ & メンチカツ 付) 花野菜の ペペロンチーノ 彩りサラダ 豚汁 ふりかけ (のりごま)	ハヤシライス いんげんの ツナマヨサラダ ガーリック シュリンプスープ くだもの (りんご) 	米飯 鯖の梅しそ焼き 大根のオリーブオイル 炒め ヘルシーサラダ 味噌汁 (青梗菜) ぶどうゼリー
ゆ 夕	米飯 牛肉とレンコンの 甘辛味噌炒め 春菊のおかか和え 清まし汁 (とろろ昆布) ふりかけ (わかめ)	米飯 カレーのピリ辛照り煮 付) 里芋の煮物 菜の花のごま和え おでん風煮物 しそ昆布	米飯 豆腐の肉味噌あんかけ 切干大根と水菜の 柚子和え 清まし汁 (まいたけ) 高菜漬	米飯 豚肉の生姜炒め 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 (かぼちゃ) 野沢菜漬	米飯 豚ロースの マーマレード焼き 付) さつま芋と エリンギのバターソテー 根菜マリネ トマトスープ ふりかけ (野菜)	米飯 きのこオムレツ 付) スナップエンドウ ソテー オクラのなめ草和え 味噌汁 (なす) つぼ漬	米飯 肉じゃが キャベツの ピーナッツ和え 味噌汁 (菜の花) ふりかけ (ビーフ) 
せいぶん 成分	I補給 - 1700 kcal たんぱく質 73.2 g 脂質 56.8 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1876 kcal たんぱく質 88.8 g 脂質 40.4 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1812 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 65.1 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1962 kcal たんぱく質 82.1 g 脂質 70.9 g えんぶん 8.7 g	I補給 - 1793 kcal たんぱく質 74.8 g 脂質 52.2 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1784 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 61.1 g えんぶん 9.5 g	I補給 - 1799 kcal たんぱく質 75.4 g 脂質 54.1 g えんぶん 7.7 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。